

今月のテーマ

## 「慢性炎症」が引き起こす心疾患

～心疾患の原因、動脈硬化を予防しよう～

## ◆慢性炎症は万病のもと！

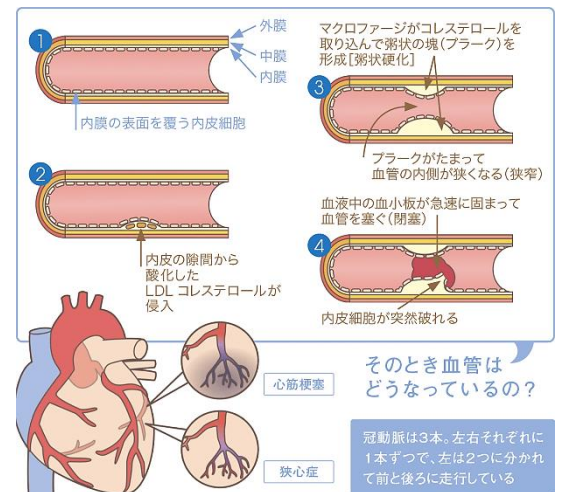
腫れる・痛い・赤くなる・熱を帯びるなどの症状がでる「炎症」。程度の差はあれ、多くの方が経験したことがあるのではないのでしょうか。このような症状は「急性炎症」といい、異物や病原体を排除し、細胞を修復するための防御機能であり、正常な生理反応です。回復するにつれて、症状は治まっていきます。



一方「慢性炎症」は、血管や内臓などで炎症が起き、じわじわと長期間にわたって続きます。同じ炎症でも急性とは大きく違い、自覚症状がないため見逃しやすいという怖さがあります。慢性炎症になると、病原体を攻撃したあとも活性酸素が放出され続け、正常な細胞を破壊してしまいます。そのため、慢性炎症は様々な病気の原因になると近年注目されています。

## ◆血管の慢性炎症が動脈硬化を加速させる

血管の内側が狭まり、血液の流れが悪くなるのが**動脈硬化**です。動脈硬化は、高血圧・加齢などによって血管壁に小さな傷がつき、そこから血液中の余分な脂質（LDL コレステロール）が血管壁の内側に入り込むことで始まります。LDL コレステロールが入り込むと、それを退治するためにマクロファージ（炎症細胞）が集まり、粥状物質（プラーク）がたまっていきます。血管は徐々に狭くなっていき、血液が流れにくくなります。さらに、粥状硬化で弱くなった内皮細胞は突然破れてしまうこともあり、血液中の血小板が急速に固まり、血栓を形成して血管を塞いでしまいます。



この動脈硬化は、慢性炎症によって進行が加速することがわかっ

てきました。慢性炎症の引き金の一つとなるのが、過剰な内臓脂肪です。内臓脂肪が多いと、脂肪細胞がパンパンに膨れます。この異常な脂肪細胞から、炎症性物質が多く放出されます。これが慢性炎症の引き金となります。

## ◆慢性炎症による心疾患を予防するためには？

慢性炎症により動脈硬化が進行すると、狭心症や心筋梗塞などの心疾患を引き起こす原因となります。慢性炎症を防ぐには、内臓脂肪や余分なコレステロールを減らすことが大切です。食生活を見直してLDL コレステロール値を下げるとともに、明らかな肥満や運動不足、喫煙習慣があればそれを改善することが大切です。内臓脂肪型肥満の場合、おへそ周りの腹囲が、男性：85cm以上、女性：90cm以上とされています。ただし、女性で閉経期頃から急にコレステロール値が上がる人を含め、コレステロールが高い人には遺伝的な要因もあります。遺伝的要因が高い人には薬物治療が必要なこともあります。

狭心症や心筋梗塞になりやすい人はこんな人



# 日本全国 特産物で疾病予防



今月は

高知県

## ◆10月にかかりやすい疾病は…？

高温多湿の日本では、年間を通して食中毒に注意が必要です。暑さが一段落し「快適に過ごせるから」と、キャンプやバーベキューで使う食材を外にそのまま放置していませんか？一年で最も食中毒が多いのは、真夏ではなく実は10月なのです！夏バテ後の体力・免疫力低下、行楽シーズンで野外での食事機会増加、「秋は大丈夫」という油断による予防不足などが影響していると考えられます。

## ◆食中毒を予防・改善する食事法

食中毒予防の3原則は、**細菌やウイルスを「付けない！増やさない！殺す！」**です。手はしっかりとこまめに洗い、食品や調理器具は清潔に保ちましょう。食品の購入後はすぐに冷蔵庫や冷凍庫で保管することも大切です。食品はしっかりと加熱【中心部が75℃で1分以上】し、水分量が多いメニューは傷みやすいので気をつけるようにしましょう。

お弁当は特に注意が必要で、加熱をしないで使いがちな傷みやすい食品（生野菜・ハム・チーズ・練り物など）は火を通すようにしましょう。煮物などの水分量の多い料理は汁気をしっかりと切って入れるとよいでしょう。食品では、**酢、梅干し、ニンニク、しょうが、ワサビ、緑茶**などを活用すると食中毒の予防が期待できます。

### 酢しょうが

【材料】	
しょうが	100g
黒酢	100ml
ハチミツ	大さじ1

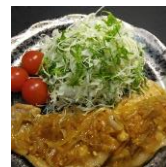
【作り方】  
①しょうがは皮付きのまま、みじん切りにする。  
②保存瓶に①、黒酢、ハチミツを入れて混ぜ、冷蔵庫で保存する。  
※1日以上おいて味をなじませる。冷蔵庫で約10日間保存可能。



### 酢しょうがを使って 豚の生姜焼き

【材料】	
豚ロース肉	200g
塩・こしょう	少々
小麦粉	適量
玉ねぎ	100g
油	大さじ1
★酢しょうが	大さじ1
★酢しょうがのつけ汁	大さじ1
★しょうゆ	大さじ1
★みりん	大さじ1

【作り方】  
①牛乳パック【飲んだ後に洗浄乾燥させたもの】を広げ、豚肉を置いて筋を切り、塩・こしょうを振って小麦粉を薄くまぶす。  
②たまねぎは薄切りにする。★を混ぜ合わせてタレを作る。  
③フライパンに半分量の油を熱し、玉ねぎを炒め、しんなりしたらいったん取り出す。  
④フライパンに残りの油を足し、豚肉を並び入れて焼く。8割程度火が通ったら③を戻し入れ、タレを加えて煮詰める。  
⑤皿に盛り付け、お好みの付け合わせの野菜【分量外】を添える。



### しょうが

・高知県が生産量日本一を誇る「しょうが」は、薬効の高い香辛野菜で、昔から生薬としても使われています。  
・**ジンゲロール**、**ショウガオール**【ジンゲロールを加熱すると変化する】、**ジンゲロン**、**シネオール**などファイトケミカルが豊富に含まれています。抗酸化作用、血行促進、新陳代謝向上、発汗作用、血中コレステロールの減少、食欲増進、消化促進、消臭や殺菌作用など数多くの健康効果があります。  
・これらのファイトケミカルは、皮はむかずに気になる部分を軽く削る程度にする【皮に多く含まれている】、細かく刻む・すりおろす【細胞を壊すことで発生する】ことで効率よく摂取できます。



### ポイント

食中毒の予防で最も大切なことは、「食中毒予防の3原則」です。生肉などの下ごしらえの時などまな板は使わず、終わったらすぐに捨てられる牛乳パックの活用は、衛生的でおススメです。生肉を触った手はすぐに洗いましょう。「酢しょうが」は食中毒予防が期待できるだけでなく、非常に多くの健康効果があります。納豆や冷奴の薬味、和え物、炒め物、紅茶やスープ、みそ汁、ドレッシングに加えるなどさまざまな料理に使えて便利です。



## 一度は乗りたい！観光列車

～コロナ禍でなかなか旅行もできないですが、この観光列車紹介のコラムで旅行気分を味わってくださいね♪～

### 土佐くろしお鉄道 「しんたろう号・やたろう号」

日本最後のローカル新線として平成14年7月1日に開通した「ごめん・なはり線」を走る展望列車。沿線の著名人である中岡慎太郎・岩崎弥太郎から、愛称が名付けられました。普通列車として運行しているので、乗車券のみで乗車が可能で、高知県東エリアの移動を楽しめる列車です。

くじらをモチーフにしており、しんたろう号は水色、やたろう号は黄緑色の車体カラーです。車両の海側には窓が無いオープンデッキがあり、海風を受けながら太平洋の景色を楽しむことができます。



出典：土佐くろしお鉄道