

# 伝 医

第9号  
ひらざわ内科ハートクリニック



院長  
平澤元朗先生

## 生活習慣病



冬のお風呂が危ないといわれるが、安全な入り方は？

冬場の入浴は特に注意が必要です。寒さは血圧を上げるうえ、温かい室内から寒い脱衣場へ移動すると血圧が急激に上がってしまいます。そこで、お風呂に入る前に脱衣場やお風呂場を20度以上に温めておきま

す。20度以上であれば血圧の上昇はほとんど起こりません。また、湯温40度以下なら血圧はほとんど上がらないため、38〜40度くらいのお湯にし、入浴時間は5〜10分程度ですませるようにします。

転倒などの事故を避けるため、湯船から急に立ち上がらないように気をつけましょう。

## 院長ブログ～一語一笑（いちごいちえ）～

### ～新型コロナウイルス感染症は医療を変える？～

“1年後ならある程度予測できる”と今年始めのブログで見得をきりましたが、今回の新型コロナウイルスによる影響の大きさに、早速前言撤回するはめになりそうです・・・

今から約100年前、“スペイン風邪”と呼ばれるインフルエンザウィルスのパンデミック（世界的大流行）が起こり、日本でも3年間で全人口の約半数の方が罹患し、多くの人命が失われました。

このように多くの人命を奪ったスペイン風邪から世界が学んだのは、感染症にかかった個人を隔離したり個人の責任にしたりしても、パンデミックの拡散を防ぐことはできないという事実でした。パンデミックを防ぐためには個人単位ではなく社会単位で情報の共有やスムーズな対応を行うことが必要であり、また、被害を最小限に抑えるためには、流行している病気の性質や罹患原因を解明することが重要なのです。このようなことから誕生したのが「パブリックヘルス：公衆衛生」のコンセプトです。

1920年代になり多くの国家がこのパブリックヘルスという発想を取り入れるようになり、従来の医療制度に改革が起こり始めました。さらに、感染症は国境を超えるため、パブリックヘルスを実現する国際的な組織を作る必要がありました。そうして誕生したのが、現代の「WHO（World Health Organization）」の先駆けとも言える団体でした。

今回の新型コロナウイルス（COVID-19）が私たちの暮らしにどの程度まで影響するのか、様々な憶測が多くの方の不安を生んでいます。はっきりわかったことは今の私たちの医療システムが、いやそもそも社会全体のシステムがいかに脆弱なものかということです（患者さんは医療機関に受診しないと、検査や治療を受ける事ができないどころか、自分のカルテも持つ事ができないため、国から自宅待機と言われても不安しか生まれません！）。公共が、もしくは医療機関が個人の健康を管理する時代から、個人個人が自身の健康を管理し、そのデータを医療機関が管理、適切な治療を指導していくという、“パーソナルデータヘルス”の時代への大きな転換期に私たちはいるのかも知れません。

# 風邪に負けない食生活

## ～腸を元気に～



### 腸内環境と免疫力

免疫機能は全身に存在しますが、特に腸内に集中しているといわれています。

日頃、呼吸をしたり、飲食をしたりする際、細菌やウイルスなどの病原体も一緒に体内へと入ってきてしまいます。それらの病原体は消化管を通過して腸内に運ばれ、腸の粘膜から体内に侵入しようとしています。

腸は体の内側にある臓器ですが、さまざまな病原体と接触する機会が多い場所といえます。そのため、病原体をいち早く察知して、体から排除するために、腸には免疫機能が集中していると考えられているのです。

腸内環境を決めるのは、

### 腸内細菌のバランス



免疫力が低下すると風邪をひきやすくなったり、肺炎など重症化につながる危険性も・・・

### 腸内環境を整え免疫力を高めるための食生活

#### ①発酵食品を食べる！

発酵食品の中には善玉菌が含まれています  
《例》ヨーグルト、納豆、キムチ、みそ、チーズ、ぬか漬けなど

#### ②食物繊維を食べる！

腸内の有害物質を巻き込んで排出する特性がある「不溶性食物繊維」と腸内に常在している善玉菌のエサとなって増殖を促す特性がある「水溶性食物繊維」があります  
《例》「不溶性食物繊維」ごぼう、豆類、芋類など  
「水溶性食物繊維」バナナ、アスパラガス、海藻、きのこ類など

#### ③脂肪のとり過ぎに注意する！

善玉菌は、腸内環境に悪影響を及ぼします。脂肪のとり過ぎは悪玉菌の格好のエサとなるため注意しましょう

### 生活スタイルを見直そう！！

- ・朝食をしっかり食べる
- ・腸内環境を整える食事を心掛ける
- ・水分をしっかりとる
- ・朝食後の排便リズムをつくる
- ・運動して腸の動きを刺激する

腸内環境を整えて  
免疫力をUP！！

### 腸内環境を整えて免疫力を正常に保ちましょう

- ・免疫細胞の約6～7割は、腸の中で生きています。これらの免疫細胞は、体内に侵入してきた細菌やウイルスの働きを食い止める役割をします
- ・私たちの腸内細菌は、年齢を重ねるとともに善玉菌が減って悪玉菌が増えると言われていています。またストレスや運動不足なども悪玉菌が増える要因となります。プロバイオティクスを摂取して善玉菌を増やすことが大切です
- ・ビフィズス菌などが腸で働いた後、体外へ排出されるので、毎日摂取することがよい腸内環境づくりにつながります

**プロバイオティクス**とは、人間や動物の体にいい働きをする生きた微生物のこと。例えば、乳酸菌とかビフィズス菌が体によいといわれ、こうした菌をまとめてプロバイオティクスという。菌そのものの作用によって腸内環境を改善する

**プレバイオティクス**は有用な腸内細菌の餌となる食品成分（オリゴ糖や食物繊維など）を摂取することによって腸内環境を改善する



双方を組み合わせた  
シンバイオティクス