

免疫 × 栄養学

編集部(※以下、編) 一年のうちで最も免疫が落ちやすいのは夏と聞きました。この時期、どんな症状の方がよく訪れますか?

田村先生(※以下、先生) 熱中症はもちろんですが、身体がだるい、ほてる、食欲低下、不眠、めまいや頭痛、下痢便秘など、いわゆる“夏バテ”の症状を訴えられる方が目立ちます。

編 では、なぜ夏バテは引き起こされるのでしょうか?

先生 夏バテは自律神経と冷えが大きく関係しています。自律神経とは、自分の意志でコントロールできない、生命活動の

重大な働きを司る神経のことで、体温調整・呼吸・消化などの、無意識のうちに行われる働きを調整しています。ですので、この時期、猛暑の屋外と冷房の効いた室内のように、寒暖差の激しい場所の出入りが自律神経の乱れを引き起こします。自律神経の乱れは食欲低下に直結し、冷たい食事や水分ばかり摂ると、消化管の働きが下が

夏は自律神経が乱れやすいと自覚をして、意識的に気を付ければ免疫力も高まりますよ。



〈エールホームクリニック〉
内科医師/医学博士
田村 真麻先生
総合内科専門医
リウマチ専門医・指導医
アレルギー専門医
日本リウマチ学会 登録ソノグラファー

編 冷たい食事や水分が夏バテの原因なんですね……。では、この時期どういった食事を心がけたらよいのでしょうか?

栄養士のますがたさん(※以下、栄) 疲労回復、免疫力アップの栄養素、ビタミンB群を摂り入れてみてください。なかでも、ビタミンB1は肉体的な疲労にはもちろん、精神的な疲労

を抑える働きもあるんですよ。ビタミンB1を豊富に含む食材は豚肉、大豆製品、胚芽つき米などが代表的です。また、にんにく、玉ねぎ、にらなど、ビタミンB1の吸収率を上げる食材を一緒に摂ると、より効果的です。

編 夏に免疫を落とさないために、普段の生活で気を付けることはありますか?

先生 消化管は、身体の免疫を司る大切な役割を果たしています。つまり、消化管機能低下は免疫力低下に影響を及ぼします。普段の生活では、冷房を下げすぎない、冷たい水分や麺類など喉通りのよいものばかりを取りすぎないなどを、心がけてください。また、入浴は自律神経を整えてくれるので、

夜はシャワーだけでなく湯舟につかり、適切に冷房を用いた環境で、しっかりと睡眠をとることもポイントです。

編 栄養学の観点から、普段の食事で気を付けることはありますか?

栄 先生が仰った通り、喉通りがよいものは単品食になりがちです。栄養はチームで働いているので、ご飯などの主食、肉や魚などメイン、野菜のおかず、この3つを揃えることで栄養バランスが整います。そうめんなど、サラツと食べられるものには、ゆで卵とサラダなど、ひと工夫でグツと栄養が高まります。また、夏野菜やカツオなど旬の食材は、夏バテ予防に効果的な栄養素が豊富ですよ!

特別対談 予防医学 × 栄養学

vol.2

意識的な対策を心がけて!

高齢者 × 栄養学

高齢者は危険なサインを見逃しがち。

編 この時期、高齢者が増える不調はどんなものがありますか?

伊藤先生(※以下、先生) 食欲不振、だるい、疲れやすいなど、いずれも高齢者によくみられる老年症候群の症状であり、全身のさまざまな臓器の機能低下が原因です。とくに体温調節にかかわる自律神経機能が低下しているため、夏の暑い時期にはこれらの症状が強く現れやすいです。

編 この時期、高齢者が気を付けなければいけないことはありますか?

先生 脱水症、熱中症に気を

付けてください。高齢者は体内の水分量が少なく、暑さに鈍感で、喉の渇きを感じにくく、さらに自律神経機能の低下で汗をかきにくいいため、熱がこもりやすくなっています。

編 高齢者はこういった症状を自覚しているのでしょうか?

先生 本人は自覚症状がないことも多いので、周りの方が十分に気を使ってあげることが大切です。

編 家族の意識も大切なんですね。では、高齢者本人はどんなことに気を付けたらよいのでしょうか?

夏バテが長引く場合は、病気が隠れている可能性もあるので、その際は迷わず主治医に相談することも大切です。



〈エールホームクリニック〉
伊藤 朋之先生
総合内科専門医 リウマチ専門医・指導医

編 意識的に気を付けても食欲が落ちる高齢者に対して、何か他にも対策はありますか?

先生 三度の食事をしっかりとる規則正しい生活が大切です。また、運動や外仕事は、早朝あるいは夕方、食後に行い、猛暑は外出を避けましょう。外出時は飲み物を持参し、帽子、日傘の使用をお勧めします。家にいながらの熱中症も注意です! 室温28℃、湿度70%以下を目安にし、綿やドライ素材のゆつたりとした、吸湿性のよい服を着用してください。

先生 高齢者に限ったことではありませんが、適度な運動と睡眠、節酒は大切です。また、入れ歯が合わない可能性もあるので、歯科で調整してください。病気や薬の副作用の場合も

この時期に起こりやすい症状とその予防策を、医師と栄養士の専門家に伺いました。

◆栄養士
ますがた みきさん
ママと子どもの栄養健康サポーター
(はれいろ)ごはん代表 管理栄養士
6歳と9歳のママ

編 栄養学からみて、食事ではどんな工夫が考えられますか?

栄 食べる量が少なくなると、低栄養になり老年症候群になりやすくなります。そこで、一日何回かに分けて食事をとり、一定の食事をとることを意識してください。それでも箸が進まない場合、汁物でもおかずでも、焼き魚でも“とろみ”をつけてあげると、むせずに食べられると思います。また、タンパク質を意識しながら、旬の果物や乳製品でビタミン・ミネラルの補給もお忘れなく! 栄養の吸収率は「おいしい!」と思うと上がるので、食事を楽しみながら食べることも大切です。

教えてドクター!

皮膚科

Q 糖尿病で皮膚の病気がでることがあると聞きましたが、本当ですか?



〈エールホームクリニック〉
皮膚科医師/医学博士
荻谷 直之
皮膚科専門医

A 糖尿病という内科の病気というイメージがありますが、さまざまな皮膚の病気も引き起こします。診察で多いのは、足・爪白癬(つめはくせん※水虫)、蜂窩織炎(ほうかしきえん)、主に足に生じる難治性の皮膚潰瘍です。糖尿病はしっかりと治療を行わないと、免疫機能の低下や血管の障害により、皮膚の病気を引き起こしやすく、重症化につながると考えられています。糖尿病の患者さんは皮膚のケアも行うことが重要で、場合によっては皮膚の症状から糖尿病が発見されるケースもあります。

ここがポイント!

糖尿病と皮膚は密接に関係しています。重症化する前に適切な治療を!

内科

Q ジュースを飲み過ぎると糖尿病になるとの噂を耳にしました。



〈エールホームクリニック〉
家庭医療専門医
プライマリケア認定医
渋谷 裕之

A 『ペットボトル症候群』と呼ばれる糖尿病があります。若い肥満男性に多く、多量の糖質を含むジュースやスポーツドリンクなどの清涼飲料水を大量に飲むことで急激に発症します。喉が渇いたときに清涼飲料水を飲むと、血糖値が上がりかえって喉が渇き、さらに清涼飲料水を飲むことで高血糖状態が続く悪循環に陥ります。すると血糖値を下げるインスリンの分泌や働きが悪くなりケトン体という物質が増えるため、倦怠感、多尿、吐き気、腹痛、意識障害といった症状を起こすことがあります。

ここがポイント!

喉の乾きやすい夏には日常的な飲み物は水やお茶にして、清涼飲料水は控えめにしましょう。

次回の教えてドクターは

内科の田村先生・皮膚科の藤本先生

【先生への質問は下記まで、メールかハガキでお寄せください。】
メール: johos@joho.com ※タイトルに「教えてドクター」と記載。
ハガキ: 〒940-2121 長岡市喜多町386番地
(株)生活情報新聞社 8月7日号「教えてドクター」係
【〆切 8/19(木)まで】

私たちがお答えします!



皮膚科医師
藤本 先生

皮膚科医師
荻谷 先生

内科医師
田村 先生

小児科医師
鈴木 先生

内科医師
渋谷 先生

内科医師
伊藤 先生