



禁煙 食育 (減塩) 骨のお話 春の病 ピロリ菌 レシピ

暖かな季節の中で春の息吹で心が弾み、身体が自然と活動的になってきます。出遅れている方はいませんか？
今年の福岡県の桜の見頃予想は 3/31~4/6 だとか、眼の保養も元気の素ですね

春の病

中国の古典の「黄帝内経」には

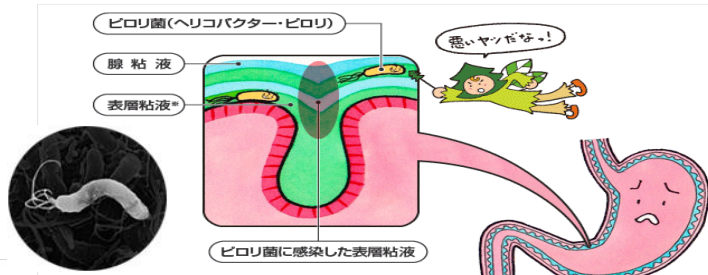
「春は生じ、夏は長じ、秋は収じ、冬は蔵す」という養生法が記されています。つまり、「冬に病気が出て、春は治るための不快な症状がいっぱい出て、夏に治る。秋にはまたストレスが始まる」という流れがあります。要は、春は不快な症状がいっぱい出て辛い季節到来という事です。

五月に多い病気

企業健診は通年行われていますが、定期健診・新入職者健診は3.4月に多く行われ、結果が4.5月に個人に返却されます。ここで、気づかなかった体の常に気付くことが多い時期です。皆さんも要再検査・要精密検査等にチェックがあれば、検査を受けるようにしましょう。

ピロリ菌のお話

ピロリ菌 (ヘリコバクター・ピロリ) その正体は・・・



ピロリ菌は胃の粘膜にすみつく悪い菌です。本体の長さは4ミクロン(4/1000mm)で2.3回ゆるやかに右巻にねじれています。一方の端に「べん毛」と呼ばれる細長い「しっぽ」(べん毛)が4~8本ついていて、くるくる回しながら活発に動きまわります。ピロリ菌の感染が続くと感染範囲が「胃の出口」の方から「胃の入り口」の方に広がって慢性胃炎(ヘリコバクター・ピロリ感染胃炎)がすすみます。この慢性胃炎が、胃潰瘍や十二指腸潰瘍、委縮性胃炎、胃がんの原因となります。

五月病

五月病は正式な病名ではありません。この時期、多くの方が、通勤・通学にストレスを感じ始める時期であり、そのストレスから、機能的胃腸障害や過敏性腸炎になる人も増加します。

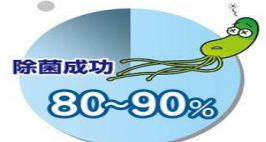
だるい 肩こり イライラ 不眠 精神不安 のぼせ等
対処はストレス発散→どうやって？

- ① 軽い運動 (何も考えずに散歩)
- ② 30分ぬるめの入浴 (疲れて、たっぷり睡眠できる)
- ③ 朝は頑張っって同じ時間に起きる (リズムが整う)
- ④ 頑張りすぎない! (自分自身が一番大切)

ピロリは退治できます!

ピロリ菌の一次除菌治療

2種類の抗生物質と胃酸を抑えるおくすりの3種類のおくすりを朝と夕方1日2回1週間しっかりと続けてのむことで約80~90%の患者さんはピロリ菌を除菌できます。除菌が成功したかどうかは除菌治療終了後4週間以上あけて検査をすることでわかります。



ピロリ菌の二次除菌治療

1回目の除菌治療で除菌が出来なかった場合にはおくすりを変えて再度除菌治療を行うことが可能です。2回目の除菌治療では約90%の患者さんが除菌ができます。除菌が成功したかどうかは除菌治療終了後4週間以上あけて検査をすることでわかります。



オプション検査のご案内 (ピロリ検査)

 ヘリコバクター・ピロリ抗体 (血中・尿中・唾液)	ヘリコバクター・ピロリ抗体 800円
 迅速ウレアーゼ	800円
 糞便中ヘリコバクター・ピロリ抗原	2000円

食育 (減塩) 今すぐできる減塩作戦

塩は0kcalですが、ダイエットと無関係ではありません。味の濃い料理は食欲をそそり、食べすぎを招くと同時に、体内に水分を多く取り込むこととなります。摂取塩分には好みもありますが、食習慣によることも多くあります。減塩でむくみがとれれば、ダイエット・高血圧やがんのリスク減となります。健康のためにチョット薄味にチャレンジしましょう。

むくみなどによるだるさから活動量が減り、体重増加に陥りやすいのです。



一日の塩分摂取目標は男性 9g未満 女性 7.5g未満です。麺類の汁を半分残すことで、約40%の減塩になります。塩分は好みもありますが、食習慣によることもあります。自分の食事スタイルを思いだして下さい。



摂取塩分 4.6g



汁を半分残すと
全部食べたなら 6.4g

1.8g減



摂取塩分 3.5g

汁を半分残すと

全部食べたなら 8.1g

3.5g減

骨のお話

骨粗鬆症 (かくれ骨粗鬆症)



骨折から寝たきりになる危険性が高まる骨粗鬆症をより早く診断し、骨折予防につなげようと骨粗鬆症の診断基準が改訂されました。同時に骨粗鬆症による椎体骨折の評価基準も見直され、「かくれ骨粗鬆症」をすくいあげる診療体制も整ってきました。

脆弱性骨折があれば、骨量に関係なく骨粗鬆症と診断されます。立った状態や座った状態から転んだだけといった、通常ない条件で発生した骨折のことを言います。

2000年までは、「低骨量」が診断条件でしたが・2012年には「低骨量」がとりのぞかれました。これで、検査体制の整っていない地域の方にも即座に診断が可能となりました。

身長低下が3cm以上の円背(猫背)がある方は受診しましょう。椎体骨折があると、背骨がつぶれ?円背が進み身長が縮みます。
-3cm以上を目安に、早期受診をおすすめします。



骨粗しょう症による骨折が生じやすい部位



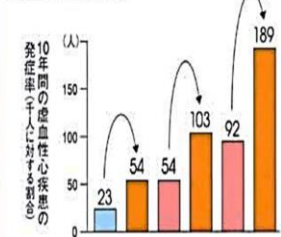
禁煙コラム第6話



非喫煙者(1.0)と比較した喫煙者の死亡率(男)

喫煙は、心筋梗塞や狭心症などの発症率を高めます。

喫煙すると、リスクは2倍以上に上昇します。喫煙も含めて危険因子が1つ増えるごとに2倍、4倍、8倍と発症率が上昇します。



喫煙	高コレステロール血症	高血圧	発症率(相対リスク)
-	-	-	23
●	-	-	54
●	●	-	103
●	●	●	189

高コレステロール血症(>250mg/dL)・高血圧(収縮期>90mmHg)

●虚血性心疾患とは、心筋梗塞や狭心症など。
●喫煙、高コレステロール血症、高血圧は虚血性心疾患の3大危険因子です。

資料:ノバルティス・ファーマー STOP smoking より

健康レシピ

今回はカルシウムの多い食品を上げてみました
牛乳 チーズ ヨーグルト 豆腐 大豆 ひじき わかめ 煮干 サクラエビ 切干大根 のり・・・
お料理に加えてみましょう。

- ・魚は骨ごと食べられる小魚をとる
- ・豆腐はたんぱく質も豊富

超超簡単豆腐のオイルかけ



- ① 絹ごし豆腐にラップをかけチン。
 - ② オリーブオイルと塩をかける。
- オリーブオイルは、オレイン酸による免疫向上・悪玉コレステロールをコントロールするといった効能がありま

日常生活	10分で消費できる カロリー (単位:kcal)	何分で100kcal 消費できるか (単位:分)
睡眠	8	125
座って会話、読書、TV	11	91
立ち話	12	83
ご飯を食べる	13	77
洗顔、トイレ	14	71
車の運転、マージャン	14	71
デスクワーク、パソコン	14.5	69
掃除機	24	42
通勤(徒歩)	26.5	38
入浴	29.5	34
自転車(ゆっくり)	13.5	79
自転車(早い)	31.5	32
階段を上る	65	15
階段を降りる	35	29
運動		
ゆっくり歩行	21.5	47
普通の歩行	26.5	38
早歩き	38	26
縄跳び	77.5	13
ジョギング(120/分)	60.5	17
ジョギング(160/分)	81.5	12

軽動作の消費カロリーを載せました。

1日 100~200 kcal 目標に体を動かしましょう。



消費カロリー表注意

:この表はあくまで目安です。おこない方などで変わってきます。男性の場合はもう少し消費カロリーは多いです。表より体重が重い方はもう少し消費カロリーは多くなります。