

「健康寿命」を延ばそう!!

健康寿命（介護を必要とせず、自分らしく生活できる期間）を延ばすには、自分自身で体調をチェックし対処する「DIY（Do It Yourself）健康サポート」が役立ちます。今回は、例年よりも流行が拡大している感染症を防ぐためのDIYです。

流行している感染症を予防するためのDIY

今年、患者数が過去最多を更新する感染症が増えています。なかには1カ月間に次々と異なる感染症にかかったケースもあるといえます。流行しているのはどのような感染症か、基本的なことを知っておきましょう。

●季節性インフルエンザ

インフルエンザウイルスによる感染症で、A型、B型、C型のうち、現在流行しているのはA型とB型が中心です。例年と比べて早くから流行が始まり、感染者が増加中です。

感染すると、高熱が出るとともに悪寒や頭痛、関節痛、筋肉痛などの全身症状が強く出てくるのが特徴です。

現在、全国的に感染が拡大し、新年にかけてさらに流行が拡大するといわれています。せき止めや痰を切る薬、小児用の抗インフルエンザ薬などの不足が心配されています。

●咽頭結膜熱

アデノウイルスによる感染症で、発熱、のどの痛み、目の結

膜炎などが生じます。

子どもを中心に夏に流行することからプール熱とも呼ばれています。今年9月頃から流行し始め、現在でも季節はずれの流行が全国で続いています。子どもを介して大人が感染する可能性もあるので、注意しましょう。

●溶連菌感染症（A群溶血性レンサ球菌咽頭炎）

A群溶血性レンサ球菌という細菌による感染症です。乳幼児では咽頭炎、年長児や成人では扁桃炎が起こります。

のど（咽頭）の痛みと発熱（38度以上の高熱）、吐き気や腹痛のほか、首のリンパ節の腫れ、イチゴ舌（舌が腫れてイチゴのような粒々ができる）ができることもあります。

これらの感染経路は、おもに2つあります。一つは飛沫感染で、感染している人の咳やくシヤミなどに含まれた病原菌がしぶきとなって飛び散り、それを近くにいる人（2メートルほどの距離にいる人）が吸い込むことによって感染します。もう一つは接触感染です。病

原菌が付着したドアノブや電車の吊り革を触り、その手で口や鼻を触ることで感染します。次のような感染を防ぐためのDIYを習慣にしましょう。

●外出後の手洗い
石鹸や流水による手洗いは、手指などについていた病原菌を除去するために有効な方法です。

●適度な湿度を保つ
空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下するので感染しやすくなります。加湿器などを使って適切な湿度（50〜60％）を保つと効果的です。

●食事と休養
体の抵抗力を高めるためには日ごろから栄養バランスのとれた食事を心がけ、十分に休養をとりましょう。

●人混みを避ける
高齢者、基礎疾患のある人、妊婦、睡眠不足の人、体調が悪い人は、人混みや繁華街への外出を控えるようにします。

外出する際は、飛沫感染などを防ぐことのできる不織布製マスクを着用しましょう。

「糖化」を防いで、若さを保つ

「糖化」を止める最強の食べ方

食べ方を変えれば、あなたの老化は今すぐ止められます!!

同じ年齢なのに、老け方に差がつくのは「体の糖化」が原因です。本書では糖化のメカニズムをイラスト図解で、わかりやすく解説。エイジング医学として科学的な最新メソッドをアドバイスします。



久保明先生
(くぼ あきら)

医療法人財団百葉の会
銀座医院 院長補佐

1979年慶應義塾大学医学部卒業。88年米国ワシントン州立大学医学部動脈硬化研究部門に留学。高輪メディカルクリニックを設立し16年間院長を務め、現在は銀座医院 院長補佐のほか、東海大学医学部医学科客員教授。常葉大学健康科学部前学部長、元厚生労働省 薬事・食品衛生審議会専門委員、日本臨床栄養協会理事、日本抗加齢医学会評議員、日本総合健診医学会審議員、内分泌・糖尿病専門医など。

発売中!



久保明 著
永岡書店 定価：968円(税込)