

「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、結核の感染予防・発症予防のためのDIYです。

結核の感染予防と発症予防のためのDIY

「結核」は過去の病気だと思っ
ている人もいるようですが、日本では毎年、新たに約1万2000人が結核を発症し、約1900人が結核で亡くなっていると推計されています。

結核とは、結核菌という細菌が体内に入ること
で発症する感染症です。おもに肺で結核菌が増殖することが多く、結核患者さんの約8割を占めているのは「肺結核」ですが、腎臓や腸など別の臓器でも増殖することがあります。

肺結核を発症すると、咳や痰、発熱といった風邪のような症状があらわれます。特に高齢者の場合、症状が軽症のまま経過することがあります。小児の場合では、症状があらわれにくく、重症化することがあるので注意が必要です。

肺結核の患者さんが咳やくしゃみをする
と、その飛沫（しぶき）に含まれる結核菌が空気中に飛び散り、それを吸いこむこと
によって感染します。

ただし、吸い込んだ結核菌の大半は鼻やのど、気管支などにある
繊毛（せんもう）の働きによって体外へ排出されたり、体の免疫力によって死滅することも多く、結核に感染しても必ずしも発症するわけでは
ありません。

しかし、感染した人が高齢になっ
たり、ほかの病気がかかったりして体の免疫力が低下すると
休眠していた結核菌がゆっくりと増殖を始め、発症することがあります。

なお、免疫力の弱い赤ちゃんは、結核に感染すると重症になりやすく、
予防にはBCG接種が有効です。乳幼児のときにBCG接種を受けた人も、成人になっ
たら定期的に健康診断を受け、症状があれば早めに医療機関を受診
しましょう。

感染予防や発症予防のどちらにも共通するのは「体の免疫力を高める」
ことです。ふだんから免疫力を高めるDIYを心がけるように
しましょう。

●免疫力を高める食事

肉類や魚類、卵、大豆などのたんばく質食品、抗酸化作用のある
ビタミンA、ビタミンC、

ビタミンEなどを豊富に含む緑黄色野菜は、免疫力を高めるのに
積極的に食べるようにするとよい
でしょう。

納豆、みそ、ヨーグルトなどの発酵食品、海藻やキノコ類などの食物繊維は、腸の免疫細胞を活性化させます。

●生活リズムを整える

起床時間や就寝時間、食事の時間などは、できるだけ規則正しくすることで自律神経のバランスが整うので、免疫力の向上につながります。

●適度な運動を習慣にする

適度な運動は、免疫力向上につながる
ことがわかっています。運動が苦手な人は、回数や時間にこだわらず、日常生活の中で、こまめに体を動かすようにするとよい
でしょう。

●深い睡眠を得る

深い睡眠を得るには、就寝する2〜3時間前に入浴しましょう。また、約40度のお湯に30分ほどつかると半身浴は、寝つきをよくする効果があるので、自分の体調に適した入浴を。

「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
日本臨床栄養協会 理事長

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)