

# 「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、最近増えている「劇症型溶血性レンサ球菌感染症」を防ぐDIYです。

## 劇症型溶血性レンサ球菌感染症を防ぐDIY

感染症の一つ「劇症型溶血性レンサ球菌感染症」の報告数は、この6月2日時点で、過去最多を記録した昨年一年間の数を上回り注目されています。

溶血性レンサ球菌感染症は、レンサ球菌による感染症です。一般的には急性咽頭炎（のどの奥にある咽頭に炎症が起きる）などを引き起こす細菌として知られ、小児が多く感染するA群溶血性レンサ球菌感染症とは区別されています。

傷口や粘膜から筋肉や脂肪組織、血液にレンサ球菌が侵入することで発病するといわれている劇症型溶血性レンサ球菌感染症は、突発的に発症し、急速に重症感染症へと進行することがあるという特徴があります。重症化するメカニズムは解明されていませんが、死亡率は約30%と高いので要注意です。



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。

血圧低下などが起こることもあります。

怖いのは、発病後の症状の進行が非常に急激・劇的な点です。発病後に筋肉周辺の組織の壊死が起こったり、多臓器不全などからショック状態に陥ったりして、発病後から数十時間で死に至ることも少なくありません。

治療は、ペニシリン系抗菌薬という抗菌薬が第一選択肢になります。抗生物質による治療のみでは改善が困難な場合が多くみられます。なかには壊死を起こしている腕や足を切断すること、感染拡大を防ぐこともあります。

なお現在のところ、劇症型溶血性レンサ球菌感染症の原因である溶血性レンサ球菌に有効なワクチンはありません。

重症化を回避するためには、発熱や手足の腫れといった疑わしい症状があらわれたら、ただちに皮膚科または外科などの医療機関を受診し、適切な治療を開始することが大事です。

また、飛沫感染や接触感染で感染するので、ふだんから劇症型溶血性レンサ球菌感染症を防

ぐDIYを心がけましょう。

●手足の傷は清潔に保つ  
手足の傷口から感染することがあるので、傷口はアルコールで消毒し、絆創膏やガーゼで保護するなど清潔を保ちます。

●手洗いを大切に  
石鹸で手洗いしたあと、アルコール消毒液をつけるのも有効です。溶血性レンサ球菌は便に含まれていることもあるので、要介護者のオムツ交換のあとの手洗いは徹底しましょう。

●マスクを着用する  
咳やくしゃみによる飛沫（しぶき）を浴びないようにすることが感染を防ぐことにつながる。のでマスクを着用しましょう。

●栄養バランスのよい食事  
体の抵抗力を高めるためには、栄養バランスのよい食事をとることが大切です。

●十分に睡眠をとる  
睡眠不足は、免疫力を低下させるので、エアコンを上手に使ったり、ひんやりと感じる素材の寝具などを使ったりして、快眠を目指しましょう。

「糖化」を防いで、若さを保つ

今すぐ

# 老化を止める

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。

発売中!

「糖化」を防いで、若さを保つ

# 老化を止める

最強の食べ方

久保明 著  
エイジング医学の最先端を伝える最新メソッド

食後1時間の血糖値を下げれば、あなたは若返る。健康寿命がのびる!

久保明 著  
永岡書店 定価：968円(税込)