

肥満予防で夏をのりきる!!

夏は暑さのため、冷たい食べ物や飲み物を多くとりがちです。冷たい食品は内臓の働きを弱らせ、消化吸収機能を低下させます。(夏バテの原因) 体重増加や肥満に気を付けながら、夏を乗り切りましょう♪

「適量を守り、おやつを楽しむ♪」を実践してみてください!

健康せきかわ21

いきいきライフ

おやつの上手な取り方 3つの大原則

空腹時に間食をとる習慣がついてしまうと、血管への負担が増え、血管を痛めることにつながります。食事と食事の間は空腹の時間を設け、血管を守る食習慣を心掛けましょう。

① 食べる「タイミング」と「回数」を考えて

- ※ 毎日ではなく、週に何回以内に決めましょう(がんばった時や自分なりのルールを作るなど)
- ※ 食事の一環として食後すぐに食べましょう
- ※ 夜は避けましょう

② 片手のひらにさらっとのる量「1日200kcal以内」に抑えて

- ※ 栄養成分表示(商品の裏面に記載)を確認しましょう
- ※ 適量摂取を意識しましょう
- ※ 右は男性の手のひらにおやつの適量をのせた写真です。



③ おやつの内容を考えて

“間食”では果物と乳製品がおすすめです。果物は食物繊維の補給ができます。

- ※ 果物は握りこぶし大の大きさが1日の適量です
- ※ 果物の缶詰はおやつと同類です
おやつと合わせて1日の適量(片手のひらにさらっとのる量)に抑えましょう
- ※ 乳製品の適量は牛乳ならコップ1杯、ヨーグルトなら小鉢1杯程度です



夏休みラジオ体操

小学生と一緒に
ご参加ください

ラジオ体操は、気軽にできる約3分間の全身体操です。
気持ちの良い一日を送るため、朝の忙しい時間帯ですが、ぜひご参加ください。

※実施場所や時期・時間は、各地区のPTAや子どもさんにご確認ください。

地区により、お盆時期等は休み場合があります。

※ラジオ体操カードは、役場窓口でも希望者に配布しています。

問い合わせ先：関川村役場 住民福祉課 健康介護班(管理栄養士、保健師) 電話：64-1472

関川村包括支援センター通信 ⑥8

地域包括支援センター 役場庁舎内1階 ☎64-1473

「認知症地域支援推進員」を

配置しました

村では、認知症対策の強化を図るため、昨年度より「認知症地域支援推進員」を2名配置しました。認知症地域支援推進員の役割は、認知症の普及啓発のために認知症サポーター養成講座（出前講座）や研修会を開催することや、認知症の本人・家族支援として認知症カフェや物忘れ相談会の実施、医療機関など関係機関との連携を行うことです。

認知症地域支援推進員は、地域包括支援センター・在宅介護支援センター・垂水の里に1名ずついます。

認知症は、色々な原因で脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったために様々な障害が起こる脳の病気です。また、特別な病気ではなく、私たち自身や家族、身近な周囲にも起こりうる病気です。認知症になっても住み慣れた村で暮らし続けていくためには、地域全体が認知症に対する関心を高め、正しく理解し支え合うことがとても大切です。地域のさりげない見守りや声掛けがあることで、認知症で不安があるご本人やご家族は安心して自宅で暮らせます。

村の認知症に関する相談窓口は地域包括支援センターです。お気軽にご連絡ください。

認知症相談窓口

関川村役場住民福祉課

地域包括支援センター

せきかわ

☎(64-1473)

健康講座

148

非結核性抗酸菌症について

新潟県立坂町病院 内科 近 幸 吉

”非結核性抗酸菌症“ について聞いたことがありますか？皆さんにはあまり馴染みのない感染症かもしれませんが、実は非常に身近な感染症のひとつです。当院でも私と、内科黒川先生が関川村、村上市の住民検診の胸部レントゲンのチェックを担当しています。このチェックで、肺がん、肺結核よりも圧倒的に多い異常が肺の古い炎症性の変化とともにこの非結核性抗酸菌症です。胸部レントゲン検診で異常を指摘されドキドキしながら医療機関を受診し、”非結核性抗酸菌症“ でしたと説明を受けた方も多いと思います。今回はこの”非結核性抗酸菌症“ についてお話ししてみたいと思います。

非結核性抗酸菌は、結核菌の仲間から人に感染しない、しかも菌としては弱い病原性の部類に入ります。一般土壌に生息している菌ですので、家庭でも庭などで土をいじれば感染する可能性があります。菌の種類は150種類以上ありますが、非結核性肺抗酸菌症の80%がマック菌で、次に多いカンサシ菌



この中で最も頻度の高いマック菌について説明します。肺感染症は臨床像から、1結核類似型、2小結節・気管支拡張型、3孤立結節型、4全身播種型、5過敏性肺臓炎型、の5つの代

表的な病型に分類されます。外来でよくお目にかかるのは2の小結節・気管支拡張型です。CT所見上、左右の肺の真ん中の領域の気管支の拡張と周囲の炎症を特徴とします。痩身の中高年の女性に多く認められます。

多くの症例では、経過観察となりますが、時に進行の早いもの、血痰などの繰り返すものなどは治療の対象になります。治療としては、これまでは肺結核に準じたRFP(リファンピシン)、EB(エタンブトール)、SM(ストレプトマイシン)またはKM(カナマイシン)に加えCAM(クラリスロマイシン)といった多剤で治療していましたが、最近ではRFP、CAMの相性が悪いとの理由でRFPは使用されなくなりEB、CAM、に加えSTFX(グレースピット)の3剤で治療されることが多いようです。治療期間は長く、一般的には約2年間です。咯血が続く場合や主な感染巣を除去して抗菌薬の治療効率を上げる目的で手術が選択されることもあります。

以上、非結核性抗酸菌症について概説させていただきましたが、検診等で非結核性抗酸菌症の疑いと説明を受けた場合は、一度呼吸器内科医のいる病院、医院をお勧めします。

*このコーナーへのお問い合わせは、県立坂町病院へ。

☎62-3111