

リヴァリエ

健康新聞

7月下旬に梅雨明けした今年の夏ですね。

台風、猛暑で大変でしたが、ようやく秋分を過ぎ落ち着いた季節になってきているかと思えます。(8月中旬筆) 秋は、“スポーツの秋”・“芸術の秋”・“読書の秋”と言われています。皆様の秋は何が一番ですか？ 今回は、**食欲**に関する健康ネタをご紹介します。

★食欲

人間の3大欲(睡眠・性欲・食欲)の一つであり、生きていくには、切っても切り離せない欲です。食べたい・食べたくないは、頭でコントロールされています。見た目で料理を判断することを考えていただくとお分かりかと思いますが、こんな経験はありませんか？**“食事の時間だけど、なんとなくお腹が空いていない事”** お腹いっぱい食べ過ぎたことや間食の取りすぎということとは多々あるかと思いますが、これは、消化しきれないということもありますが、**体内の血糖値を上げないように維持するために脳が働いています。**

糖は、エネルギー源となつて大事なもので、体を動かしたり、内臓や心臓も動かし続けます。しかし、エネルギー過多となった場合には、**脂肪**となつて肝臓や血管、お腹周りなどに溜まってしまいます。これが体に負担がかかってしまい、様々な病気になります。**“メタボ”**と聞いたことがあるかと思いますが、まさしくこのことをいいます。**“メタボ”**については、またの機会にお話したいと思います。

★味がしない

亜鉛不足



薄味で味がしないということはよくお聞きします。ほとんどが、濃い味に慣れてしまつて、段々、味が濃くなつていきます。こうなると、塩分の取りすぎにもつながり、**高血圧**の原因にもなつてしまいます。そうではなく、味を感じられないケースもあります。**“亜鉛”**というミネラルが不足している場合です。この場合、**貧血**や**皮膚炎**も起こることがあり、診察をお勧めします。

亜鉛は、“カキ”や“レバー”植物性では、“抹茶”や“ゴマ”に多く含まれていることが知られています。



★食事や水を飲みづらい

歳を重ねていくと先ほど書きました、“咽頭”の動きが鈍くなり、通常、食道に行くべきものが気管支に流れ込み、**肺炎**を起こしてしまう事が多々あります。年配の方に多い、**誤嚥性肺炎**と言われるものです。

食べ物だけでなく、酷くなつてしまうと水分すらも喉を通らなくなり食事が摂れなく、栄養不十分で、栄養失調になり兼ねない状況下になつてしまう事もあります。こうなつてしまうと胃や腸に直接管を通して、**栄養**分入れていく事になります。**“とろみ”**を付けることによって、食道に転がるようにして食事を摂ることもあります。特に介護に世界では、当たり前のように行われています。

普段食べている食材

普通食



ペースト食

細かく刻んで
食べやすく！

きざみ食



片栗粉
ゼラチン
とろみ剤
などを加えて...

編集者より
ひとこと

よく噛んで食べることにより満腹中枢が刺激され、結果的に食べる量を減らすことが出来るといわれています。ですが、それ以上に秋の食べ物美味しく、つい頬張ってしまいます。

発行年月日
2019年9月

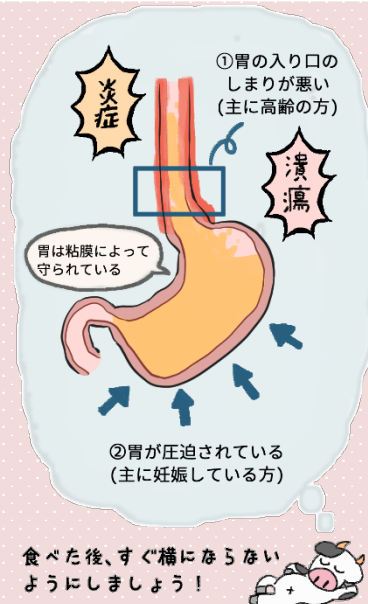
発行人
文：港町薬局
大塚建夫

絵：Asagi

★口(喉)はひとつなのに 気管支と食道？

食事中にむせ込んだ経験は、誰にもあろうかと思ひます。これは、空気以外のものが、気管支に入り込むと異物を出そうと反射的にむせ込んでしまいます。空気以外という食べ物や胃酸があります。

胃酸？って思う方もいらっしゃると思いますが、胃と食道を繋ぎ止める筋力の低下によるもので胃から食道に上がり、気管支に入り込んでしまう事もあります。このようなことは事は少ないですが、胃酸は酸度が強いので食道が炎症を起こしてしまいます。酷いとただれることもあり、これを**逆流性食道炎**といわれるものです。



食べ物(水分を含む)が気管支に？って不思議に思われるかもしれませんが。日常茶飯事に起こることとて、わかりやすい例がお餅が喉に詰まるということです。お餅が食道に流れこんでしまえば呼吸も楽にできますが、気管支に入り混むという入り口を塞いでしまうと呼吸ができず、いわゆる**窒息**ということになってしまいます。

このように気管支と食道を振り分ける仕事をしているのが**咽頭**といわれるところで、咽頭炎という病名はよく耳にするかと思いますが、その咽頭です。

その2 内視鏡検査について

★大腸カメラ編★



大腸カメラは上行結腸から直腸・肛門を観察し、**大腸ポリープ**(腺腫や過形成)、**慢性腸炎**、**痔核**などの良性疾患や、**大腸癌**などの悪性疾患がないか確認します。

検査には大腸内をきれいにする為に、検査前日の検査用食や下剤と、当日の2リットル程の下剤が必要となります。胃カメラと比べると準備は大変で、普段から便秘の人はさらに検査用食や下剤を増やす事になるかもしれませんが、検査時間は腸管内がどのくらいきれいになるかによりますが15~20分程度です。

最も奥である盲腸まで内視鏡スコープを挿入してから、少量の空気で腸管内を広げながら観察して肛門まで戻ってきます。その為、観察時や検査終了後に腹部膨満感などの症状が出現する場合があります。一時的に溜まった空気を我慢しない(オナラをする)事が大切です。

萎縮性胃炎(ヘリコバクター・ピロリ菌感染)や大腸腺腫(大腸ポリープ)はそれぞれ**胃癌**や**大腸癌**を発症する因子であり、早期の発見・診断がとても重要です。

【編集後記】

今回は、食事が摂れない悲しさをわかっていただきたく、病気を記事にすることはなく、こうならないように注意しましょうという警鐘で書かせていただきました。

9月15日は、敬老の日ということもあり、当人もそうですが、周りの人たちも心配りしましょう。

また、10月には、「**薬と健康週間**」があり、その日曜日は、日ごろの身体を遊びながら検査をしていく、**健康フェア**を予定しています。脳トレ(脳年齢)や血管年齢、ストレスチェック、骨密度、また、先着30名様に、無償で血液検査(血糖やコレステロール)を行う計画をしています。このマシンには、若いファミリーが中心ですが、年配の方々も多く、医療もそうですが、介護についても充実した環境を作れたらと思います。

是非、参加して自分の体を見直してみてください。お待ちしております。

港町薬局オススメアプリ

⑤スマホ予約↓

ご利用・登録は無料! まずはご登録から!

<http://4yaku.jp/10084>



URLを打ち込み、
またはQRコードを読み込んで
サイトにアクセス!

⑥EPARK人気施設の予約・順番受付サイト

EPARK