



【肺炎とは】

病原菌の感染によって炎症が肺の奥にある「肺胞」にまで及んでしまうことをいいます。肺胞は空気中の酸素を取り入れて血液中の二酸化炭素を排出するので、炎症がひどくなると呼吸困難に陥ることがあります。

風邪等で、喉や気管支に炎症があると、繊毛がはがれ落ちてしまい細菌やウィルスが肺まで簡単に入ってしまうため、肺炎を起こしてしまうのです。

最近20年間の調査では、がん、心臓病、脳卒中に次いで死因の4位を占めています。

【肺炎の症状】

咳、熱、悪寒、胸痛、呼吸困難等で、症状は数日間続きます。症状だけでは風邪と区別しにくい事もあるので、風邪の様な症状が4、5日以上続いたり、黄色い痰が出たり、呼吸が苦しい時は、医療機関を受診してください。

【治療】

抗菌薬での治療の他に、咳止め、去痰剤、解熱剤、消炎薬等も使用します。病原菌により、抗菌薬は異なります。免疫力が低下している人や、高齢者、複数の菌に感染している場合は注意が必要です。

【予防】

手洗い、うがいが予防の基本です。免疫力が低下しないように、栄養状態を整え、適度な運動を心がけ肺や呼吸機能を鍛えましょう。また、誤嚥を予防するために食べ物はよく噛み、しっかり飲み込みましょう。

【肺炎の種類】

肺炎には、原因となる細菌や、感染の仕方によって、『市中肺炎』、『院内肺炎』、『嚥下性肺炎』にわけられます。

『市中肺炎』

通常の世界生活を送っているなかでみられる肺炎です。原因菌として、肺炎球菌、インフルエンザ菌、マイコプラズマ、クラミジア、レジオネラ菌等があります。

●肺炎球菌

肺炎の中で一番患者数が多く重症化しやすいと言われていいます。5年間効果がある肺炎球菌ワクチンは、1回だけ自己負担で受けることができます。

●マイコプラズマ

二番目に多い肺炎です。頑固な咳が特徴で重症化すると中耳炎、副鼻腔炎、髄膜炎になることがあります。感染力が強く家庭内、学校内で流行することがあります。

●レジオネラ菌(人から人への感染報告はありません)

あまり患者数は多くありません。レジオネラ菌は、川や土の中等の湿った所や風呂などにも住み着きます。レジオネラ菌を含む細かな水滴を吸入すると感染する事があります。

『院内肺炎』

入院後48～72時間以後に発症した肺炎で、患者さんの背景や基礎疾患の治療等により原因となる病原菌は異なります。

『嚥下性肺炎』

飲食物や、唾液が誤って気管に入りそれに混じった細菌等で肺炎を起こします。飲み込む機能が衰えた高齢者、脳卒中患者、認知症患者がかかりやすい肺炎です。

チョコレート講座

皆さんの中にもお好きな方が多いチョコレート。チョコレートが私達の体にどんな効果があるのかご存知ですか？チョコレートを食べると脳の働きがよくなるとされています。チョコレートの正体は？どんな食べ方が体にいいのでしょうか？！

チョコレートはカカオ豆をつぶしたカカオマス(ココアの原料になるもので、チョコの茶色のもと)にカカオバター、砂糖、香料などを加えて成型したものです。カカオマス、カカオバターに砂糖だけを加えるとブラックチョコ、粉乳を加えるとミルクチョコレートになります。では、ホワイトチョコレートは？！カカオマスが全く入っていないので、茶色の要素がありません。カカオバターと粉乳などのミルク成分、香料で作られています。北海道で多くのホワイトチョコレートが名産なのも、良質な乳製品が多く生産されているからと言えます。

◆チョコレートの主な生理機能成分◆



カカオポリフェノール

脂質の酸化を防止し、コレステロール値を下げ、貧血防止、高血圧や動脈硬化、がん予防に効果を見込めます。

テオブロミン

利尿作用。筋弛緩作用。血液の循環をよくし、冷えやむくみを改善。緊張を緩和、心身を安定させてくれます。

カフェイン

脳の中枢神経を興奮させ、眠気を誘引するアデノシンの働きを抑制。疲労回復や脂肪分解作用もあります。

アルギニン

アミノ酸の一種。体の疲れをとり、脂肪の代謝を助け、筋肉や免疫力を強化します。

食物繊維・ミネラル

コレステロールを排出し動脈硬化、糖尿病、がんの予防が期待できます。カルシウム、マグネシウム、鉄、亜鉛を豊富に含みます。

砂糖&チョコレートの香り

砂糖は血糖値を上げて空腹感を一時的に抑えます。チョコの香りは集中力、注意力、記憶力を高めます。

◆チョコレートを食べると頭痛がするのは気のせい?!◆

チョコレートを食べると、頭が痛くなる方がいらっしゃいます。これはチョコレートの中に含まれる『チラミン』が関係しています。この物質が血管を収縮させ、血圧を上げたりします。血管が拡張したときに頭痛を誘発することがあります。

チラミンを多く含む食べ物には、赤ワイン、カマンベールチーズなどの熟成チーズ、ニンジン、筋子、オレンジなどのかんきつ類があります。思い当たる方はご注意ください！！

◆チョコレートをうまく摂るには◆

Q1、いつ食べればよいのでしょうか？

A:試験や会議の1時間前に食べることをおすすめします。量は板チョコの1/4から半分(50g以下)が適当です。集中力、思考力を高め、気持ちをリラックスさせる効果ありますまた、疲労回復にも役立ちます。

Q1、どんなチョコレートがよいの？

A:エネルギーを補給したい時にはミルクチョコ、ポリフェノールを摂りたいならカカオ含有量の多いビターチョコがおすすめです。カカオ50%以上、70%くらいだと甘さも有り、食べやすいです。



★いくつか体にいい効果がある一方、高脂肪・高カロリー食品です。食べ過ぎには要注意です。