

心のふれあいとあたたかい医療を…

医療法人・千藤了会

# 久保田医院通信

院長：久保田 公宜(くぼた こうき)  
 診療科目：呼吸器科・アレルギー科・消化器科・  
 内科・小児科  
 診療時間：午前8時30分～12時・午後2時～6時  
 土曜午後は3時で診察終了  
 休診日：日曜・祝祭日  
 電話：646-9090  
 (往診応需・急患や急変の場合はお電話ください)

編集/発行：医療法人・千藤了会・久保田医院/盛岡市大館町26-3

## お元気ですか?

### 年の初めの健康計画で元気な1年に!

**新** 年を迎えて、気持ちも新たな年の初めに、健康計画を立ててみませんか?

考えてみれば、現代ほど健康を維持するのが難しい時代は無いのかもしれませんが、いつでも好きなものが食べられる食習慣。外出はいつも車。街に出てもエスカレーターやエレベーター。ストレスいっぱいの人間関係…。これでは相当にタフな人でも、悲鳴を上げてしまいます。

こうした中で、健康を維持・増進するには、しっかりと健康計画が必要



要です。ポイントは次の3点です。まず、毎日の生活に運動の習慣をつけましょう。そのためには、まず歩くことです。老化現象は、必ず足からきます。お年玉の中から2千円ほど投資してください。万歩計を買って、今年こそ1日1万歩を目指しましょう。

2つ目は、心の健康です。中高

年の自殺や学校のいじめ問題など暗い話題が多い昨今、まさに世の中全体がストレスに満ちた時代です。予防には、①生き甲斐と情熱をもって暮らす②ユーモアをもつ③色々な趣味をもつ④交際範囲を広くするなど、自分に合ったストレス対処法を身につけましょう。

3つ目は、食事です。好き嫌いせず、満遍なく何でも少しずつ食べること。塩分を少なくして、腹八分目に。1日3食規則正しく食べるのが理想的な食生活です。そして、最後にもう1点付け加えておきます。最低年1回、健康

診断を受け、定期的な健康チェックをしましょう。

早期に発見された生活習慣病(ガンを含む)は、現代の医学で退治できるからです。

お正月は、一年の初めに、家族みんなあて、その年の健康について考える格好の機会です。ご自分に合った健康計画を立て、今年も1年間、元気に過ごしましょう。

#### な・る・ほ・ど・コラム



#### 鼻呼吸で免疫力UP!

呼吸の仕方には、鼻呼吸と口呼吸があります。主役はもちろん鼻です。鼻が呼吸のための本来の器官であり、口は代役にすぎません。しかし、無意識のうちに口呼吸をしている人が少なくありません。口呼吸を続けていると、空気と一緒に細菌やウイルスなど、有害な異物も吸い込んでしまいます。

口から吸い込んでノドに住み着いた細菌やウイルスは、白血球を介して体中に運ばれ、免疫を低下させてしまいます。その結果、さまざまな病気にかかりやすくなってしまいます。

特に睡眠時や運動をしている時などは、無意識に口呼吸をしていることが多いようです。免疫力をアップさせるためにも、意識的に鼻呼吸を習慣づけましょう。



①口を閉じ、舌先を上の前歯の奥に軽く当てておくこと自然に口が開くのを防げる。

②鼻の奥にある鼻腔を広げるように意識しながら鼻から吸って鼻から吐く。

NARUHODO KENKOU KOUZA  
SPECIAL REPORT

# 特集



◆抵抗力をUPする冬の生活術!!◆

## 【抵抗力アップの決め手】 肺・腸・肌の機能強化

冬はインフルエンザが猛威をふるい、最近では老人ホームでの集団感染などで、毎年たくさんの方が亡くなっています。また、新しい型のウイルスが発見され、これが大流行すれば、世界中で数千万人が死亡した「スペイン風邪」の再来になるという恐ろしい予測もあります。

では、この怖い感染症から身を守るにはどうすればよいのでしょうか？それには何よりも体の抵抗力をつけ、最近やウイルスを追い出す力、退治する力を強くすることです。

具体的には、直接、細菌やウイルスと接する次の3つの器官の機能を強化することです。

- ①呼吸によって入る⇒肺
- ②食事や唾液などによって口に入ると腸

# 抵抗力アップで インフルエンザに勝つ!

## 冬を元気に過ごすとおきの方法

**空** 気が乾燥して気温が下がる冬。インフルエンザの季節がやってきました。最近では、新型のウイルスが何種類も発見され、集団感染で毎年多くの方が亡くなるなど、今年もその動向は楽観を許しません。体の抵抗力をアップし、冬を元気に過ごす方法をご紹介します。毎日の生活の中で簡単にできる、病気にならない体づくりです!

③汗腺などから入る⇒肌(皮膚)  
これらの3つの機能を高め、病気に感染しにくい体をつくっていきましょう。

## 肺機能アップ で抵抗力をつける

細菌やウイルスが体内に侵入するルートで最も多いのが肺。私たちは呼吸によって汚染物質を無意識のうちに大量に吸い込んでしまうからです。

ですから、全身の抵抗力をつけようとするなら、まず肺機能を高めることが大切です。

Q. この冬、肺機能を高め、抵抗力をつけるには室温を何度に保てばよい?

- ①28℃
- ②24℃
- ③20℃

答えは②です。

いくら外が寒くても、これ以上室温をあげるのはよくありません。ちょうど24℃前後の暖かい空気を吸い込むと、私たちの気管支は十分に開き、内側に生えた細かい線毛の働きが活発化します。すると細菌やウイルスなどの異物を排除する働きが高まります。

ところが、冷たかったり、乾燥した空気は気管支を収縮させて、線毛の働きを鈍くさせるばかりか肺の酸素交換も低下させてしまいます。

## 【快適な湿度には 枕もとの濡れタオル】

きれいな空気に加えて、肺機能を高めるのもうひとつ大切なのは「湿度」です。

肺にとっての快適な湿度は60%前後です。線毛の活動もよくなり、

# 肺

機能アップの生活術

浴槽につかって深呼吸

就寝中は  
適度な湿度と鼻呼吸

寝る前には歯磨きを

肺の酸素交換もさかんになります。これが湿度40%程度の乾燥した状態では、線毛の働きが弱まり、異物を排出できません。

しかし、湿度を60%に保つというのはなかなか難しいものです。湿度の下がりやすい睡眠中など、どうすればよいのでしょうか？

Q. この冬、睡眠中の湿度を適度に保ち、肺機能を高めるには？

- ①寝る時にマスクをする
- ②枕元に濡れタオルを干す
- ③換気のために窓を少し開ける

答えは②です。

乾燥する冬は、枕元にハンガーを取り付け、濡れタオルを干すと、睡眠中の乾燥を防げます。あわせて、ハーブやミカンの皮など、お好みの香りを置いておくと、無意識のうちに肺にやさしい鼻呼吸ができます。

### 【寝る前の歯磨きが細菌の侵入を防ぐ】

日常生活の中で、肺の機能をアップする方法はまだあります。

Q. 肺機能を高めて抵抗力をつけるには、寝る前の……？

- ①歯磨き
- ②うがい
- ③手洗い

答えは①です。

私たちの口の中は細菌でいっぱい。お年寄りなど、寝ているうちにこれを気管に吸い込み、肺炎などを起こすケースが意外に多いのです。食後はもちろん、寝る前には必ず歯を磨くようにしましょう。

そしてもうひとつ、肺機能を高めるためにおすすめなのが毎日のお風呂。浴槽の中で深呼吸を10回してみてください。肺がよるこぶ温かく湿った空気をたっぷりと送り込むことができます。また、冬のウイルスは低温で乾燥を好む性質がありますから、その点でも効果的といえます。

### 【腸機能アップで抵抗力をつける】

腸には、食べ物を介して感染性の物質がたくさん入ってきます。

腸の機能を高め、抵抗力をつけるうえで特におすすめなのが、バナナです。バナナには、白血球を増やして免疫力を高める効果があるほか、腸の中の善玉菌を活性化するオリゴ糖がたっぷり含まれています。そこで、質問です。

Q. 腸の機能を高めるバナナは何と一緒に食べるとよい？

- ①牛乳
- ②ヨーグルト
- ③チーズ

答えは②です。

ヨーグルトのビフィズス菌は腸の善玉菌を増やし、同時にバナナのオリゴ糖が菌の餌になるので、腸の機能はぐんとアップします。

### 【ニンニク入り甘酒も効果抜群】

腸の機能を高める食品として、この冬おすすめなのがニンニク。ニンニクに含まれるアリシンという成分が、胃や腸によいことは知られていますが、その効果をいっそう高めるとり方があります。

Q. 腸の機能を高めるニンニクの効果をもっと引き出す方法は？

- ①ニンニクのフライ
- ②ニンニクの味噌漬
- ③ニンニク入り甘酒

答えは③です。

甘酒の麹菌が腸内の善玉菌を増やし、善玉菌の生み出すビタミンB6が、ニンニクのアリシンをアリンという物質に変えてくれます。アリンには、全身の免疫力を強くする働きがあるので、ひき始めの風邪なら吹き飛ばしてしまうほどです。

熱を加えるため、気になるニンニクのおいも大丈夫。一度お試しになってみてください。

### 【肌機能アップで抵抗力をつける】

細菌やウイルスは、汗腺など皮膚からも侵入します。冬の肌のお手入れは、美容のためばかりでなく、体の抵抗力をつけるという側面もあるのです。

では、こんな質問…。

Q. お肌の抵抗力がもっとも弱くなるのはどんな場所？

- ①布団の中
- ②人ごみの中
- ③風呂の中

答えは③です。

私たちの肌の表面には「常在菌」といって、有害な細菌などを体の中に入れないように働く善玉の菌が存在しています。この常在菌が元気ならば抵抗力がつくわけですが、入浴に



**腸の機能を高める食事**

腸の機能を高め抵抗力をつける  
バナナヨーグルト

- バナナ1本+ヨーグルト100g
- 好みにハチミツを少々加える

毎朝、朝食前に食べると効果的



腸の機能を高め抵抗力をつける  
ニンニク入り甘酒

- ニンニク半かけをすりおろす
- コップ半分(100cc)の甘酒に加えて煮立たせる

1日1杯、食後に飲む

よってそのほとんどが洗い流されてしまいます。ですから、お風呂での体の洗い方や、湯上りのお手入れがとくに大切になります。

### 【体を洗うときはやさしく手のひらで】

肌の機能を高めて抵抗力をつける入浴法は、まず第一に肌を強くこすらないこと。やわらかいスポンジか手のひらでやさしく洗ってください。そして、風呂上りには保湿クリームを塗りましょう。それだけで常在菌が元気になり、入浴で弱った抵抗力も回復します。



What do you know?

なんだか気になる

からだ **体**の**は**・**て**・**な**



鳥インフルエンザって  
どんなもの??

新型インフルエンザ発生の危険性が、かつてないほど高まっているといわれます。すでに、各国では、世界保健機関(WHO)の勧告を受けて、大流行に備えた臨戦態勢に入っています。もしものときに備えるために新型インフルエンザについて知っておきましょう。

【鳥類が感染する鳥インフルエンザはA型だけ】

インフルエンザを起すインフルエンザウイルスには、A型、B型、C型の3種類があります。このうちB、C型は人間にしかみられません。A型は人間以外の動物(主に鳥)にもみられます。最近、話題になっている鳥インフルエンザもA型の一つで、ニワトリなど鳥類が感染します。なかでも特に危険視されているのが、ニワトリや七面鳥、アヒルなどに高い致死性を示す「高病原性鳥インフルエンザウイルス」(H5N1)と呼ばれるものです。

【「新型インフルエンザ」の発生は近いのか?】

鳥インフルエンザが脅威なのは、それだけではありません。毒性の強い鳥インフルエンザのウイルスが急に姿を変えて、人から人に感染するという、全く新しいウイルスになる恐れがあ

ごくまれに鳥から人に感染し、発症した場合には高い致死率を示すことが明らかになりました。

るからです。

新型が生まれるには2つの可能性が考えられています。インフルエンザにかかっている人がさらに鳥インフルエンザに感染し、2つのインフルエンザウイルスが人の体内で混ざって新型となる可能性(タタも人や鳥のインフルエンザにかかると、同じ恐れがあります)。もう一つは、鳥インフルエンザが突然姿を変え、新型に生まれ変わる可能性があります。

人類がこれまで

遭遇したことがないタイプのないウイルスとなると、私たちの体の側に防ぐ用意がないため、大勢の人が犠牲になる危険性があります。世界保健機関(WHO)は、新型インフ

Q. 流行地域への旅行は避けたほうがいい?

A. 現段階では、鳥インフルエンザを理由として発生国への渡航制限などの措置は実施されていません。しかし、鳥インフルエンザの発生・流行が確認されている国・地域に渡航・滞在する場合は、家禽類や野鳥との接触を避け、食べ物取り扱いなどの衛生管理に十分注意してください。また、最新の情報を入手して対応しましょう。

世界に広がる鳥インフルエンザの人への感染



ルエンザが大流行した場合の世界中の死亡患者数を5百万人、1億数千万人と推計しています。日本の厚生労働省も、約 万人が亡くなると予想して警戒しています。

また、WHOは、新型インフルエンザの流行に至る過程を6段階に分けた分類を示しており、鳥から人への感染が増えている現在は、人から人につながる新型が生まれる前の3段階目だとされています。

## What do you know?

# H<sup>e</sup>alth C<sup>h</sup>eck



ピカ  
ピカ

いき  
いき

最近注目されている抗酸化成分は体のサビをケアしてくれる頼もしい存在。でも、なぜ体がサビついてしまうのでしょうか。その原因は、私たちの体の中で生まれる活性酸素にあります。

人間が酸素を利用して生きていく以上、体内で活性酸素が発生するのを止めることはできません。ただ、この発生量にも個人差があり、不規則な生活やストレスが原因で現代人は、活性酸素が増えやすい環境にあります。そこで増えすぎた活性酸素を消してくれる頼もしい存在が抗酸化パワーです。もともと人間には、活性酸素を掃除してくれる消去酵素が備わっているのですが、20代をピークに徐々にパワーダ

# 抗酸化パワーでサビない体づくり

## 【体がサビてくるとこんな症状が！】

●シミ・シワの老化肌に！  
活性酸素に負けないように、メラニン色素が増えてシミができやすくなります。また、肌の弾力性もダウンしてシワの原因に。

●血管にもダメージが！  
悪玉コレステロールが酸化LDLに変化。怖い動脈硬化の原因になってしまいます。

●ガンを引き起こす原因に！  
細胞膜が活性酸素によって酸化してしまうと、さまざまな発ガン性物質が入りやすくなり、ガンの引き金になると考えられています。

ウン。衰えてくる体内の抗酸化力を補うためには、抗酸化成分を含む食品を上手にとり入れること。なかでも、色のきれいな果実や野菜に含まれる色素成分のカロテノイドが注目されています。太陽を浴びて育つ果実や野菜は、紫外線から身を守るためにすぐれた抗酸化パワーを持っていると考えられています。野菜不足になりがちな冬、肌と体のサビをブロックするために、多彩な色の果実や野菜を食生活にプラスして、ピカピカな体をつくりましょう。

**Q.** 抗酸化力がある食べ物とは？

**A.** フルーツに代表される「色がきれいなもの」のほかに、「苦味渋味があるもの」「切り口の色が変わるもの」など、抗酸化成分を含む食べ物にはいろいろな種類があります。これらをバランスよく組み合わせて毎日の食生活に取り入れると、さまざまな抗酸化成分を自動的にとることができます。

**Q.** どんな成分が抗酸化パワーを発揮してくれるの？

**A.** 色のきれいな果実や野菜、たとえばミカンのオレンジ色やトマトの赤色の元になっているカロテノイド、お茶やコーヒーなどの苦味渋味成分のカテキンなどが抗酸化の働きをしてくれます。

**Q.** 冬の果物としておなじみのミカン。その抗酸化パワーは？

**A.** 活性酸素はシミやシワなどにつながる美肌の天敵。ミカンには抗酸化作用の働きをするカロテノイドの仲間のひとつ、β-クリプトキサンチンという成分が豊富に含まれており、肌荒れやカゼの予防に効果的です。



**体**のサビをストップする抗酸化食品が話題になっていきます。でも、体がサビるってどういうこと？抗酸化って何？と思っっている人も多いでしょう。そこで、抗酸化パワーをクロロフィチンアップ。この冬、酸化に負けないピカピカな体づくりを目指しましょう。

# 冬の かゆみ 対策



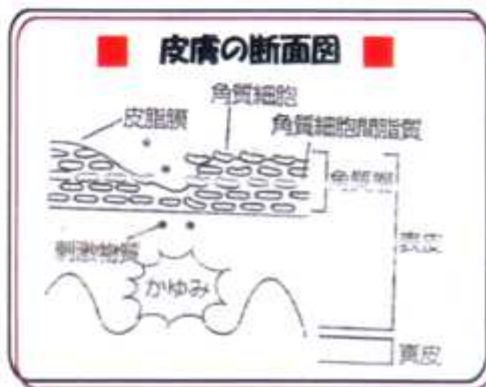
## 肌をトラブルから守る

### こまめに保湿クリームを塗り、 洗いすぎに注意！！

**寒**い季節になると、肌の乾燥やかゆみを訴える人が増えます。冬は、空気の乾燥で肌の水分や皮脂が少なくなり、皮膚のバリア機能が低下します。“石けんなどで体を洗いすぎない”、“入浴後や水仕事の後は保湿剤を塗る”、といったことを心がけて冬の肌をケアしましょう。

冬に肌のかゆみを訴える人が多いのは、気温の低下により皮膚の血行が悪くなって、新陳代謝が低下し、皮脂の分泌量が減るためです。皮脂膜が肌の表面にいきわたらず、角質層は直接に乾燥した外気にさらされてしまいます。その結果、角質細胞は乾燥して反り返り、バリア機能が崩れてしまうのです。

皮膚は体内から水分が失われるのを防ぐとともに、外界からのさまざまな刺激から体を守っています。第一のバリアは体全体をコーティングする皮脂膜。その下には角質層があり、これが第二のバリアです。水分を含んだ角質細胞がびっしりと並び、その間を角質細胞間脂質が満たしています。



外期中の刺激物質は冬よりも夏のほうが多いと考えられています。乾燥した肌には刺激物質が容易に入り込みやすいため、特に冬場は肌のかゆみが起こりやすいのです。

◎対策へのアドバイス  
入浴の仕方を改善する  
ゴシゴシこすらない

肌を清潔に保つことは大切ですが、最近では洗いすぎの傾向がみられます。体の汚れを落とすには、手でなでるように洗えば十分です。石けんはよく泡立てること。症状が強いところには使わずに、シャワーで流す程度にします。ナイロンタオルやヘチマなどを使うのは禁物です。

湯上り後すぐ保湿剤を入浴後、皮膚からはほとんど水分が失われ、入浴前よりも乾燥します。脱衣所にクリームを置いて、お風呂上り10分



冬場は、石けんで洗いすぎないように。タオルなどでゴシゴシこすると、皮膚の保護機能やバリア機能が低下してしまうことも…。

### 冬の乾燥から 肌を守るビタミンA

ビタミンAは肌をつややかに保ち、老化を遅らせる働きがあります。ビタミンAの前駆物質であるカロチンを多く含んでいるのがニンジン、ホウレン草などの緑黄色野菜。カロチンは脂溶性なので、脂と一緒に炒めると吸収がよくなります。

以内に、乳液やクリームなどを塗り、水分と油分を補いましょう。これだけで改善される人もたくさんいます。



入浴後すぐに乾燥しやすいところに保湿クリームを塗る

冷え性や  
肩こり・腰痛  
もストップ!

# ぽかぽか健康法

Wellness Life Information

## 健康情報局

当院のリハビリ室からのお知らせです

**木** 枯らしの季節。体の「冷え」に悩むことはありませ  
んか。実は女性の約7割が冷え性であるといわれ  
ています。また、最近ではストレスなどからくる体の冷  
えに悩む男性も増えてきているようです。冷えは万病の  
元。冷えを取り除く入浴法をご紹介します。  
題して「冬のぽかぽか健康法」です。

### ◆「冷え」って何？

体の血行が悪くなって、上半身に比べて下半身の体温がとて低くなっている状態をいいます。冷え性だと自覚している人はもちろんですが、平均体温も通常より低い場合が多いようです。

ピリピリした刺激が肌を痛めます。入浴剤を入れて、お湯をやわらかくし、38〜39度のぬるめのお風呂でじっくり半身浴を試みましょう。体がじんわりと温まって、冷え取り効果は抜群です。また、入浴剤の心地よ

を取るのに大変効果的です。



### ◆気泡風呂

気泡風呂は冷え取りの最強手段。マイクロの泡がぶつかりあって生まれる刺激が血流を促進。全身にくまなく熱を伝えて、

# 冬の冷え性対策

### ◆冷えるとうなるの？

自律神経が乱れて、ホルモンのバランスが崩れ、病気から体を守る免疫機能と自然治癒力が低下し、さまざまな病気を引き起こす原因となります。では、冷えを取るためにはどうしたらいいのでしょうか。

### ◆半身浴が一番！

体を温めるには、お風呂が一番。ところが、さら湯では塩素臭もきつく、

い香りで、お風呂に入るのがますます楽しくなることでしょう。

### ◆足湯

心臓から最も遠いところにある足は、血行が滞りやすく、特に冷えやすい部分です。温かいお湯をはって、

「足湯」を試してみよう。血行がグンとよくなって、理想的な頭寒足熱の状態に。「冷え」

体を芯から温めてくれます。また、気泡の振動によるマッサージ効果や、毛穴の奥の老廃物を取り除いて皮膚を清浄に保つ効果も期待できます。



体を芯から温め  
つらい冷え性を  
改善します!

## 全身温熱治療器 「インブレイス」

全身温熱治療器「インブレイス」は、体に優しい近赤外線と遠赤外線による温熱(60℃~80℃)で全身を包み、体のすみずみまで血行をよくして、つらい手足の冷えなどを改善します。温泉に入っているように気持ちがよく、とてもリラックスできますよ。



Health Rescue

# 寒～い冬！楽しみながら防寒対策

冬の防寒対策といえばマフラー。カゼ対策としても有効なアイテムです。でも、マフラーを何本か持っても、同じ巻き方しかしていない人が多いようです。その日の服装のイメージや気分に合わせて、マフラーをアレンジしてみませんか？



## フレンチノット

横に出た先端が、すっきりとさわやかなイメージ。



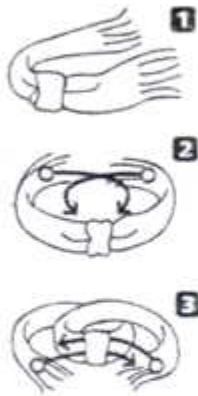
## 変形フレンチノット

フレンチノットの③からのアレンジ。蝶のように広がった先端がかわいらしい。

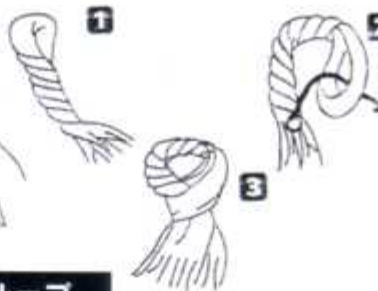


## 二重巻きループノット

真ん中に結び目を作り、その結び目に両端を通すだけ。結び目の大きさとで印象が変わります。

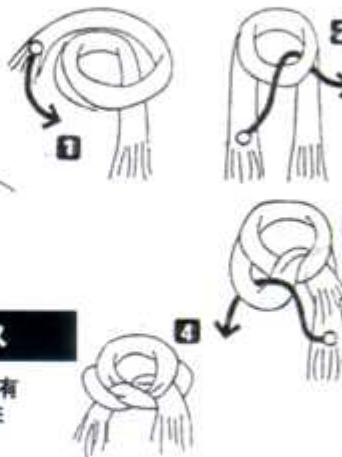


## ねじりワンループ

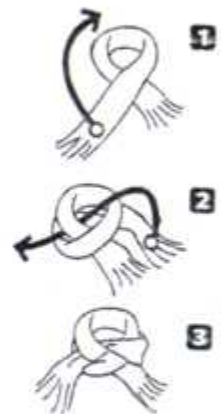


## ダブルクロス

ドラマ「冬のソナタ」で有名になったアレンジ(ミニヨン結び)。



## イージーダブルクロス



### 編集後記

冬の乾燥は健康の大敵。カゼを寄せ付けないためには水分補給と加湿が重要です。湿度の低下はノドや鼻の粘膜を乾燥させ、ウイルスなどに対する防御力が落ちてしまいます。加湿器などを上手に使い、部屋の乾燥を防ぎましょう。また、空気の乾燥する冬は、こまめな水分補給も大切です。体の外側と内側からの水分補給がカゼ対策のポイントです。賢い水分対策で、元気に冬を過ごしましょう。

