



西日本豪雨から1年が経ちました。まだ行方不明の方や仮設住宅での生活が続いている方もおられ、復興に向けた工事も続き、生活再建は道半ばです。一刻も早く被災者の方が通常の生活を取り戻せるように願うばかりです。これは決して他人ごとではありません。私たちの地区でもたった4年の間に2回も同じような災害が起きました。豪雨の原因は線状降雨帯が発生することが大きいと言われますが、これができやすくなっている背景に地球温暖化があります。21世紀末には今より4度以上気温が上がると言われており、異常気象はこれからどんどん増えることが予測されます。線状降雨帯は台風のような正確さで予測することは難しく、そのために大きな被害を生みやすいと考えられます。いつどこで起きるかわからない豪雨災害に、誰が遭うかわからないのですから、普段から細かい情報にも注意を払い、早めの行動ができるよう備えておくしかないでしょう。今年の夏も西日本は観測史上最も遅い梅雨入りとなりましたが、梅雨に入っても雨はほとんど降らず、渇水状態が続いており、ある意味異常気象と言えます。これからは夏本番ですが、備えあれば憂いなしで、無事に夏を乗りきりましょう！

呼吸器豆知識

もうそろそろネタも尽きてきましたので、今度は呼吸器疾患がある人が日常生活で気を付けることをテーマにお話します。総論や各論で書いてきたことと重複するかもしれませんが、思い出しながら聞いてください。人が一日に呼吸に使うエネルギーってどれくらいだったか覚えておられますか？およそ50kcal前後です。健康成人男性の必要摂取カロリーが1500~2000kcal程度(年齢により変わる)ですから、呼吸に費やしているカロリーは、摂取したカロリーの2~3%程度に過ぎず、大したことはありません。しかし肺気腫の患者さんが呼吸に費やすエネルギーは700kcal前後となるため、摂ったエネルギーの半分近くを使ってしまうこととなります。呼吸は一日中休むことなくしているわけですから、食べても食べてもエネルギーを取られてしまうことになり、肺気腫の人に痩せた人が多いのはそのためです。(なぜそんなに呼吸にエネルギーが要るのかに関しては、H26年10月号でお話しました。)我が国では呼吸不全を呈するか否かに関わらず、肺気腫の患者さんの70%以上に体重減少を認め、これが独立した予後因子、入院リスクと言われていることもあり、体重を維持するために健常者の1.5倍以上(3000kcalくらい)のカロリー摂取が必要ですが、こんなにカロリーを摂ることは至難の業ですよね。息苦しいと食欲も落ちますが、食べて横隔膜が押し上げられるとまたさらに息苦しさが増し、普通の人のように食べることは難しいからです。できるだけ有効にカロリーを摂ることが大事になるので、カロリーが高い脂質を多く摂るように心がけましょう。糖質や蛋白質は1gで4kcalですが、脂質は1gで9kcalあるので、同じ量を摂っても倍以上のカロリーを摂ることができるだけでなく、脂質は糖質に比べて二酸化炭素の産生が30%少ないため、二酸化炭素が溜まりやすい肺気腫の人にとっては脂質でカロリーを摂る方がいいのです。よって、健康な人は炭水化物で一日摂取カロリーの5~6割を補いますが、肺気腫の人は脂質で5割、炭水化物で3割くらいを摂ることを目指しましょう。蛋白質は筋肉や血液を作るために必要な栄養源ですから、これはどんな人でも2割は必要です。蛋白質を作るのに必要なアミノ酸の中でも、体で合成できないアミノ酸は口から摂る必要があります。これらのアミノ酸をバランスよく含んだ魚や肉、卵、チーズ、牛乳などの良質の蛋白質を摂りましょう。一度に食べるとお腹が張って呼吸が苦しくなるので、普通の食事で蛋白質を摂り、あとは少しずつ小分けに脂質の多いチョコレートやアイスクリーム、チーズなどを補助食として合間に摂るといいですよ。ピーナッツバターもカロリー、蛋白質ともに高い良い食べ物なので、これを使った食べ物を摂るのもいいです。リンやカルシウム、マグネシウムなどは呼吸筋の機能維持に必要ですが、これらもチーズや牛乳、小魚などに多く含まれます。骨粗鬆症の合併頻度も高いため、そういう意味でもカルシウム摂取は重要です。肺が悪いことで心不全を伴っている人は塩分を7g以下に抑えるようにもしましょう。肺気腫など呼吸不全の人はこの辺に気を付けて食事をしてみてください。



カレーで食中毒！？



「ウエルシュ菌」をご存知ですか？ここ数年、「2日目のカレー」に繁殖しやすい食中毒菌として話題になっていますね。「一晩寝かしたカレーは、さらに美味しくなる」、「カレーは、スパイスたっぷりだから腐らない」、「再加熱をすれば大丈夫」と思ったら、これは危険なのだそうです。カレーをはじめ多くの「大鍋料理」(シチュー、煮魚、野菜の煮つけなど)は要注意です。

この「ウエルシュ菌」、見た目や匂いでわからない、閉された環境で大繁殖、100℃にも耐えることができる、というくせもの。酸素のないところが大好きなので、大鍋の底にあるカレーは空気に触れることなく、栄養もたっぷりです。鍋底までしっかり混ぜて空気に触れさせて、調理後は、早めに食べきり、室温で放置しないようにしましょう。残りを保存する場合は、一気に冷まして、平たい容器に小分けにした方がいいようです。

食中毒予防の3原則は『菌をつけない・増やさない・やっつける』です。手洗い・うがいをしっかり行い、菌を増やさないために迅速な調理と提供、低温保存を心がけましょう。ほとんどの細菌やウイルスは、過熱によって死滅しますので、過熱をしっかりとしましょう。



紫陽花（あじさい）の豆知識

ちょっと時期がずれてしまいましたが、今年も青やピンク色に色づいたかわいい花を咲かせる紫陽花(あじさい)に癒されましたね。梅雨ならではの風情を感じました。

あじさいの語源は、藍色が集まったものを意味する「集真藍(あづさあい/あづさい)」が変化し、それが「紫陽花」になったのは、唐の白居易が別の花につけた「紫陽花」を、平安時代の学者が「あじさい」にあてたからだといわれているそうです。あじさいは、もともと日本固有の植物でしたが、長崎に来たシーボルトが、恋人のお滝さんにちなんで「オタクサ」という名をつけ、海外に紹介したとされています。それ以来、西洋でも親しまれるようになり、品種改良を経て日本に逆輸入されるようになったそうです。よく見かけるてまり状に咲いているのが「西洋あじさい」で、日本原産のあじさいは、「額あじさい」です。「額あじさい」の特徴は花の形で、中心に集まっている小さな蕾のようなものが花びらで、その外側にはガク(葉っぱが変化した花を守る部分)が大きな花びらのようになっています。この様子が額縁に似ていることから「額あじさい」と名付けられました。

あじさいの色の変化は、土壌の pH(水素イオン濃度指数)が酸性だと青系に、アルカリ系だと赤系に、中間だと紫系になり、品種改良されたものは色が変わらないものもあるそうです。