



静岡健康倶楽部レター

2009年1月号



**明けましておめでとうございます。
本年も皆様が健康に過ごせますよう、
スタッフ一同心よりお祈り申し上げます。**

今月の TOPICS

- ★ お正月にもお汁粉！ そしてお正月空けてもやっぱりお汁粉??
- ★ メディアでも騒がれてきた「新型インフルエンザ」の驚異！ ちゃんと自分を守る準備していますか？

1月15日の小正月には小豆粥を食べたり、神様に供える習慣があります。小豆は、お赤飯同様に祝いの日のめでたい食べ物、また厄払いの食べ物とされてきました。お正月のごちそうやお酒の飲み過ぎで、むくんだり便秘した時等に、小豆は役に立つ食べ物で、松の内が明けると食べるのはちょうど体のためにもよいのです。お正月休みや、松の内の間は新年会も続き、太ったり便秘がちになったり、またむくんだりしている方が多いのではないのでしょうか。



むくみとは、水分や老廃物が上手く体外に排出されずに、皮下組織に過剰にたまった状態です。

おせち料理は保存のために塩分が多く使われたり、濃い味になりがちですが、このために体内のナトリウム濃度が高くなり、体はバランスをとろうと水分を多くとりこもうとして、むくみの原因となります。

また濃い味は喉が渇いて、ビールなどのアルコールを飲み過ぎると利尿作用があるため、体は水分をためようとし、また**冷たい飲み物を飲みすぎても体が冷えて、水分の代謝が悪くなります。**



正月の間は、どうしても座ったままごちそうを食べたりして運動不足になりがち。動かずにいると、リンパ管の流れが滞り老廃物が排泄されにくくなりむくみの原因となります。塩分のとりすぎや、アルコールや水分のとりすぎでむくむのは一過性のものですが、むくみが続くと代謝が悪くなり、肥満にもつながりますから、早めに解消することが大切です。

では、小豆が**むくみや便秘などを解消する**働きは、どのような成分によるのでしょうか。それは、**サポニンとカリウム**によるものと考えられています。カリウムは、血液中のナトリウムとバランスをとって、余分な塩分を尿として排出するようにコントロールします。また「サポニン」には水分の代謝を高めて、水分バランスを調節する働きがあります。いつもよりたくさんのごちそうをたべたり、運動不足になると、便秘もしやすくなります。便秘が続くと、老廃物もたまり、むくんだり、おなかのはったり、便秘が続くと太りやすくなります。

さらに小豆には、ビタミンB1、B2が多く含まれます。ビタミンB群は、糖質や脂肪を分解し、エネルギーに換えるのに必要な栄養素で、代謝を高める働きがあります。サポニンは、油脂を溶かす作用があるので、血中脂肪やコレステロールを排出し**肥満抑制の効果**があると言われるなど、お正月太りを解消するためにも小豆には役立つ成分が含まれているのです。

皆さんが日頃飲まれている**スーパー野生類茶**に配合されている緑茶にも小豆と同じ効果が期待されます。**抹茶 100g 中にカリウムは 2700mg!** (急須で入れるお茶には 27mg) **食物繊維豊富! そしてサポニンもちゃんと含まれているんですよ。** また緑茶は言わずと知れたビタミンの宝庫。小豆粥やお汁粉などと一緒にスーパー野生類茶を飲めばますますパワーアップ効果が期待されますね。



■□■ 新型インフルエンザの驚異と自己防衛策 ■□■

～ 最近注目されている新型インフルエンザ。致死率が高い強毒性ウイルスが近づいています。～

新型インフルエンザとは…H5N1 型鳥インフルエンザウイルスなどが変異して、人から人へ感染する可能性を持つようになったものです。人に免疫がない新しいインフルエンザウイルスが出現し、世界中に大流行する「パンデミック」という危機に発展する恐れがあるのです。

新型インフルエンザで想定される症状

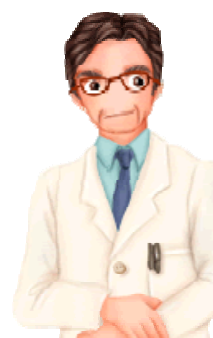
■気管支炎、呼吸困難など急激な肺炎症状 ■多臓器不全 ■出血（鼻血、歯肉出血など） ■下痢 ■嘔吐 ■腹痛
これだけ見ても通常のインフルエンザと違うことが分かるかと思います。

日本政府の想定では全人口の 25%（3200 万人）が発症し、**17 万～64 万人の死亡者が出る**とのことです。

海外で発生してから日本到達まで 2～4 週間程度。1 回の流行は 8 週間程度との見込み。

さて、気になるのがワクチン。日本におけるワクチンに関して問題点があるんです。

- 現在の鶏卵から製造する技術では全国民分のワクチン製造に 1 年半の期間が必要
- ワクチンの安全性や有効性が不確定である
- 新型インフルエンザ発生後でないと開発を開始できない
- ワクチン接種の対象者やその接種順位、ワクチン接種の進め方が不確定



個人の予防方法は？

通常のインフルエンザ予防接種を受けましょう。新型インフルエンザには無効と考えられますが、通常のインフルエンザとの判別が付きやすい、重症化を防ぐことが期待できます。

個人で習慣化しておきたい予防対策は手洗い、うがい、バランスのよい食事と十分な睡眠を取るなど規則正しい生活を心がけることです。

新型インフルエンザ発生後は「人ごみを避ける」「アルコール消毒や清掃」「部屋の保温、保湿、喚起に注意」。

新型インフルエンザ発生後はできるだけ外出を避けたいものです。そこで 2 ヶ月間（最低でも 2 週間）程度の食料や水、医薬品、日用品の備蓄をしておきましょう。新型インフルエンザ発生直後は買占めによる物品の品不足が予想され、大流行時には物流の停滞もありえます。

予防方法の一つとして、高い密閉性が得られる「N95 マスク」や「防じんマスク DS2」が取り上げられています。これらは医療従事者などが適切に着用することで効果が得られます。日常生活で使用することは想定されていませんのでご注意下さい。

次回は「感染してしまったら」「企業での対策」をお話したいと思います。

◆忘年会、お正月、新年会と飲む機会が多い 1 月 「お酒の飲みすぎに緑茶」◆

緑茶に含まれる**カフェイン**には覚醒作用があり、大脳皮質を酒酔い状態から醒ます効果があります。また、肝臓にはアルコールを分解する働きがありますが、お酒の料が多いと分解が進まず有害なアセトアルデヒドを増やし、いわゆる**二日酔い**に…。血液中にブドウ糖やビタミン C が十分あるとアセトアルデヒドの分解能力を高めるのですが、緑茶に含まれるカフェインには血液中のブドウ糖を増やす働きがあり、また緑茶は血液中にビタミン C を多く補給してくれます。

お酒のお付き合いが多い今、是非スーパー野生類茶を持参してお酒の後の水分補給にお役立て下さい。

