

# 健康生活情報ナビ

## 酢のパワー

食品を放っておくと傷みやすい季節です。傷んだ食品を誤って食べると、細菌性胃腸炎になりかねません。そこで、暑い時期の食中毒予防策の一つとして上手に活用したいのが、防腐効果のある酢です。酢には細菌の繁殖を抑える抗菌作用があります。大腸菌やサルモネラ菌などに対して

### 抗菌作用で食中毒予防

食欲増進や血糖値抑制効果も

も効果が実証されています。24時間経過した酢飯と普通のご飯で、防腐効果を比較してみると、酢飯は細菌の数が普通のご飯の10万分の1という結果も出ているそうです。こうした防腐効果は、古くから生活の知恵として利用されてきました。水で薄めて食材や調理器具の洗浄、食器やお弁当箱への塗布にも利用できます。

健康効果も見逃せません。酢の酸味は味覚や嗅覚を刺激し、唾液や胃酸の分泌を促し、バテ気味の暑い季節でも食欲をもたらしめます。酢に含まれるアミノ酸とクエン酸が疲労回復のスピードを速めます。また、毎日、酢を摂取すること

ことで、高血圧の人には血圧を下げ、メタボ気味の人には内臓脂肪を減らす効果があります。脂質異常症の原因となる血液の中の脂肪を抑える働きや、急激に上がってしまった血糖値を抑える働き、腸内の悪玉菌の増殖を抑え、腸内環境を整える働きもあります。このため健康維持の飲み物として、酢を利用するのも一

つ方法です。酢は原料や製造法によって、黒酢、穀物酢、米酢、リンゴ酢など、さまざまな種類があり、それぞれ独特の風味があります。自分の味覚に合った酢の飲み物を選び、毎日飲み続けてみてはどうでしょうか。ただし、酢には身体を冷やす性質もあるので、冷え性の方は注意が必要です。また、酢を飲む場合は原液でなく、多めの水や炭酸で割るなどして飲むことが大切です。

### (1面からつづき)

とも手指の能動的屈曲が十分可能③年齢16歳以上④脳卒中発症から6カ月経過⑤脳卒中病巣が両側性でない⑥全身状態が良好⑦うつ病でない⑧ななどの適応基準を満たしていることが条件となります。

治療は概ね2週間でプログラムの組み込み。上肢機能の改善成績は概ね良好ですが、治療直後の患者さんは改善したという実感に乏しいようでした。改善効果を生活に落とし込む必要があります。この療法は、下肢の障害や嚥下障害、失語症、うつ病、痛みなどへの応用も今後考えられます。痙縮の治療法はこのほか、筋肉を緊張させている神経にフェノールやアルコールなど

### 最近

### よく聞く言葉

「サルコペニア」とは、加齢や疾患により、筋肉量が減少し全身の筋力や身体機能が低下した状態を指します。ギリシャ語で筋肉を表すサルコ(sarx)と喪失を表すペニア(Penia)を合わせた造語です。診断の目安として、横断歩道を青信号のうちに渡りきれないほどに歩行速度が低下している場合はサルコペニアの可

を注射し神経の伝達を遮断する神経ブロック療法、筋肉を緊張させている神経を手術で部分的に切断したり、神経の大きさを縮小したりする外科的療法、バクロフェンという痙縮を和らげる薬の入ったポンプをお腹に植え込み、薬を脊髄周辺に直接投与するバクロフェン髄注療法もあります。

### ▼リハビリの効果

脳卒中が起きたら、ひと昔前までは「動かしてはダメ」と言われていましたが、いまは急性期(発症直後数週間)から、身体の関節が固くなるのを防ぎ筋力を維持するためリハビリを行います。具体的には手指の関節や足首をゆったり反らしたり、内側に曲げたり、まわしたりします。ベツ

能性があります。

### サルコペニア

サルコペニアと肥満が合併した状態を「サルコペニア肥満」と言います。この状態であると、普通の肥満以上に高血圧や体力低下による転倒などのリスクが高まり、高齢者では要介護や寝たきりの原因にもなります。サルコペニアの予防には適度な運動、食生活の改善、生活習慣の見直しが欠かせません。運動は仰向けに寝ての上

ドの上で座る姿勢を保ち、膝を軽く曲げることもします。回復期(発症後数週間〜数カ月)になると、日常生活に必要な動作や機能を回復させるためのリハビリを行います。手すりを使っての歩行訓練、上着の着替えの訓練などです。

最新のリハビリは、単に運動療法などで身体の機能回復を目指すというだけでなく、脳の働きそのものに関わるところまで来ています。体の動きをサポートする装着用ロボット、微量の電気刺激で脳を刺激する機能的電気刺激、経頭蓋直流電気刺激などもあります。脳卒中の後遺症があってもあきらめる必要はありません。希望を持ってよりよいリハビリテーションができるようになればよいと思っています。

体起こし、お尻上げ、横向きに寝ての足上げ、椅子に座った際の腿上げなどが効果的です。食事は炭水化物、タンパク質、鉄分、ビタミン、ミネラルを十分摂る必要があります。生活習慣では毎日の生活のリズムを整え、散歩や体操などの運動を習慣づけることが大切です。睡眠不足や不規則な食生活、強いストレス、喫煙、過度の飲酒などはサルコペニアの要因をもたらします。