

健康生活情報ナビ

ビタミンとミネラル

されています。その中には正しく機能しないエラー細胞も混じっています。こうした通常とは異なるエラー細胞は「異物」とみなされ、免疫細胞たちによって排除されているのです。エラー細胞が集まって成長すると「がん」になってしまふからです。

たんぱく質、炭水化物、脂質、ビタミン、ミネラルの「五大栄養素」は、私たちが生命を維持する上で欠かせません。このうちビタミンとミネラルは微量ですが、身体活動の潤滑油のような働きをします。ビタミンは13種類、ミネラルは16種類もあり、これらの中には免疫機能をサポート

身体活動の

潤滑油

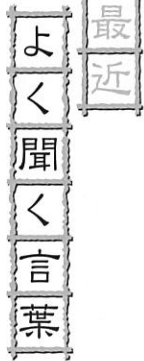
免疫機能を支える栄養素

するものが含まれます。

免疫とは、身体に備わっている「自身に害を与えるモノ」から身体を守る仕組みのことです。免疫機能が働くと、身体の中に入ってきたウイルスや細菌を様々な免疫細胞（白血球）が攻撃し排除します。その攻撃は、体外から侵入したモノだけではなく、体内で生み出されたモノにも向けられます。私たちが身体の中では毎日、膨大な数の細胞が生み出

免疫機能が元気に働くには、ビタミンとミネラルのサポートが欠かせないのです。栄養素は食事から摂るのが理想的です。それが困難な場合や栄養素が不足していると感じた場合は、サプリメントで補う方法もあります。その場合、栄養素の摂り過ぎには注意しましょう。薬物治療を受けている方がサプリメントを使用する場合は、かかりつけの医師か薬剤師に相談してください。

（1面からつづき）
遣いなどに起因するケースが多く、患者さんから苦情が出ます。それは医師への不信感につながります。
元来、患者と医師の「気がかり」は一致しないことが多いのです。医師は治療を中心に話を進めたい、ガイドラインに沿った治療がしたいと思っているのですが、患者さんにとっての「気がかり」は、治療の見通しや生活に関することなどです。
患者さんの心配ごとや求める情報、理解度を共有することが治療に対して互いに納得いく意思決定につながります。コミュニケーションの最大の目的は信頼関係を築くことで、その基本は「聴く」ことです。



■事前指示書
ACP（アドバンス・ケア・プランニング）について英国のガイドラインは「個人とケア提供者との間で行われる自発的なプロセスであり、個人の希望を明確化することが重要。個人の気がかりや価値観、ケアのゴールを話し合いに含む」としています。その中には「生命の危機に直面するよくな重篤な状態になった場合にどんな治療や医療処置を希望するのか、希望しないのかの意向の表明」を意味する「リビング・ウィル」や事前指示書（AD・アドバンス・ディレクティブ）が含まれます。
平成29年の意識調査では、「人生の最終段階における医療について家族と話し合った」

ことがありますか？」という問いに対し、「一応話し合ったことがある」「詳しく話し合っている」と答えた人は4割弱。5割以上の人は全く話し合ったことがないそうです。
〔医療に関して〕意思決定できなくなつたときに備えて事前指示書をあらかじめ作成しておくことに賛成ですか？との問いには6割以上の方が「賛成」と答えています。しかし、実際に事前指示書を作成した人はほとんどいませんでした。事前指示書は必要と思いつつも、なかなか作成に至らないのが実態のようです。事前指示書に決まった書式はありません。ぜひ書くことをお勧めします。
の上げ過ぎに注意し、室内の湿度を50〜60%に保つようしましょう。下着は、肌に優しい木綿製のもがお勧めです。入浴は、熱過ぎるお湯を避けましょう。あまり長い風呂もよくありません。身体はゴシゴシ洗わずに、泡立てた石けんでソフトに洗います。保湿剤は入浴後10分以内に塗ると効果的です。
痒みがあまりにひどい場合は、肌を引っ掻いて傷つける恐れがあるので、早目に医師に相談してください。

老人性乾皮症

ます。特に高齢者は、皮膚の保湿が低下する傾向にあり、9割以上の方が老人性乾皮症になっていますというデータもあります。乾燥した肌は、バリア機能も低下するため、刺激に対してとても敏感になります。

老人性乾皮症の予防・緩和のためには、暖房による室温