

健康生活 あんないけビ

免疫力を 高めよう！

最近疲れやすくなった、風邪をひきやすくなったといった体調の変化は、「免疫力」の低下が原因の一つと考えられます。健康を維持するため日頃から免疫力が落ちないよう心がけましょう。

免疫力は、私たちの身体

病気に対する抵抗力

栄養、睡眠、運動など大切

本来備わっている病気に対する抵抗力で、外部から侵入してくるウイルスなどの病原体をやっつけてくれます。体力が弱まると免疫力が低下して、風邪やインフルエンザなどのウイルス感染、食中毒などの細菌感染を引き起こしやすくなります。

免疫力が低下する原因としては①加齢(老化)②栄養の偏った食生活③冷え④ストレスが考えられます。他に、化学物質による環境

破壊も広い意味で原因の一つとみられています。

血液の中を流れる白血球には「免疫細胞」と呼ばれる多くの細胞があります。この免疫細胞が身体の外から侵入してきたウイルスと戦い、私たちの健康を守ってくれています。さらに体内で発生するがん細胞もやっつける働きがあります。なかでもウイルスなどの「侵入者」と最初に戦うナチュラルキラー(NK)細胞は、体内を常にパトロールしていて、がんのような異常を見つけると、すぐさま攻撃してくれます。



健康を守る免疫力を高めよう！

ネギ、バナナなどを食べるのがよいようです。また、体内に取り込まれた酸素の2%は酸化力の強い活性酸素に変化し、細胞や組織にダメージを与えます。このため体内に活性酸素が増えすぎると、免疫力が低下します。そこで酸化作用のある栄養素をできるだけ摂るようにしましょう。

具体的にはビタミンA・C・E、亜鉛、セレンを含む食材です。さらにはリコピン、カテキン、ポリフェノール、アントシアニン、ケルセチンを多く含む果物や野菜です。これらを積極的に食べて健康で元気に暮らしましょう。

(1面からつづき) があります。このまま診るといふ選択もありますよ」と話しました。すると、その奥さんは「私たち夫婦は高齢ですが、日々精いっぱい生きています。(少しでも助かる)可能性があるのなら治療してください。先生は高齢者だから高度な治療は意味がないとおっしゃるのですか」と言いました。私は医師としてとても大切なことを忘れていたような気持ちになりました。人工呼吸管理が1週間となった日の夜、その患者さんは看護師に筆談で「あっちに行け」と伝えました。私は精神的に不安定になっているのだからと思い「看護師は一生懸命診ていますが、どうしましたか」と言うのと、「筆談で「もう夜だし、私は大丈夫だから看護師さんを少し休ませてください」と伝えてきました。「なんとという精神的に強い方なのだろう」と思いました。

先生でありました。人生の出会いの不思議さを感じました。

▼説得と同意

皆さんは医師や医療機関とどう向き合えばよいのでしょうか。インフォームドコンセントという言葉が耳にしたことがあると思います。電気のコンセントではありません。(笑)「説明と同意」と言います。患者さんが主体的に、自主的に選択・同意・拒否できる権利のことです。これには4つの原則があります。即ち①自己決定の原則(医師から与えられた治療に関する複数の選択肢を患者さんが自主的に比較検討し自分で決める)②恩恵の原則(患者さんに恩恵がもたらされる医療)③幸福追求の原則(生活の質をより良くする)④公正公平の原則(だれにも公平な医療)です。

医師と患者さんは(病気を治すという)同じ目標に向かって山を登ります。患者さんや家族の思いは医師にも伝わります。医師と患者さんとの良好なコミュニケーションと信頼関係こそが治療を進めるうえでとても重要なのです。