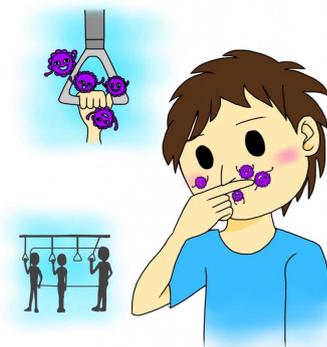


気をつけたい感染症

細菌やウイルスなどに感染することによって引き起こされる病気を感染症といい、その中には日ごろから注意すべきものが数多くあります。代表的なのが、冬になると大流行するインフルエンザやノロウイルス感染症です。また肺炎球菌による肺炎は、高齢者ではインフルエンザに続く二次感染として発症することもよくあります。高齢者の肺炎は命に関わることが多く注意が必要です。また最近、中国で発生した新型コロナウイルスによる肺炎、中国で食用にしている野生動物が関与しているようです。SARSが流行したときは、感染原因のハクビシンが特定され、市場からハクビシンが無くなってからSARSが消滅しました。今回の新型肺炎も早期に終息してほしいものです。そのほか、近年免疫をもたない成人男性の間で、風疹が発生するケースがみられ、なかには職場などで集団感染し、男性の風疹が妊婦に感染し、お腹の赤ちゃんが先天性風疹症候群になってしまうことがあります。結核も過去の病気ではなく、国内では年間2万人前後が新たな結核患者として報告されています。



静的ストレッチは副交感神経を活発にする

体を動かすときには、血圧や心拍数を上げて、心身を活動的にする交感神経が働きます。これと反対の動きをするのが副交感神経で、心身をリラックスさせ、血圧や心拍数を下げます。ストレッチをすると、体を動かしているにもかかわらず副交感神経が活発になります。これは他の運動にはない独自の効果です。副交感神経が働くと、血管が柔らかくなり広がります。ストレッチによって動脈硬化の予防や血圧を下げる効果が期待できるのです。

緑茶とコーヒーの健康効果

飲み物の中でも健康効果が期待されるものに、緑茶とコーヒーがあります。これらはポリフェノールなどの抗酸化物質を含むことから、がんの予防に役立つのではないかと注目され研究が進められています。まず緑茶ですが、女性において1日の摂取量が1杯未満の人に比べると、1日5杯以上飲むの方が胃がんのリスクが低くなる傾向がありました。特に胃の下部にできるがんにおいて予防効果が認められるようです。但し男性における効果についてはまだはっきりしていません。一方、コーヒーについては、よく飲んでいる人で肝がんや子宮体がんの発生率が低いという報告が数多くあります。コーヒーのもつ炎症を和らげる効果や、コーヒーに含まれるクロロゲン酸やカフェインなどの成分によるインスリン抵抗性の改善効果などが、がん予防に関わっていると考えられています。



河北仙販 第6回私の新聞オーディション入選作

