

身体に良い冬の料理

栄養課 横地あずさ



暑かった夏も終わり、これからの時期は風邪やインフルエンザの流行が心配ですね。寝不足や過労が続くと免疫力が低下し、風邪を引きやすくなってしまいます。

風邪を引きにくい身体づくりのためには、毎日の食事が基本になります。バランスよく



2品とって、ビタミン・ミネラルを補給しましょう。

⑤十分な休養も取りましょう。

☆

【作り方】

①白菜は3cm幅のそぎ切りにし、シメジは根元を切って小房に分ける。人参は3cmの短冊切りにする。豆腐は3cm角にきる。万能ねぎは3cm長さに切る。

【材料(4人分)】

- ・豚ロース 400g
 - ・白菜 1/4株
 - ・シメジ 2パック
 - ・人参 1/2本
 - ・絹ごし豆腐 1丁
 - ・万能ねぎ 2束
- (お好みで春菊や水菜などでもよい)
- ・タレ(ポン酢、ゴマ)

②鍋に湯を沸かし、豚肉、人参、白菜、シメジ、豆腐の順に加える。

③具が煮えたら、万能ねぎを入れ、フタをして2〜3分蒸らす。

※出汁を鶏がらスープの素で味付けしても美味しく召し上がれます。ぜひお試しください。

排尿のトラブル

代々木病院 泌尿器科

正常な排尿とは

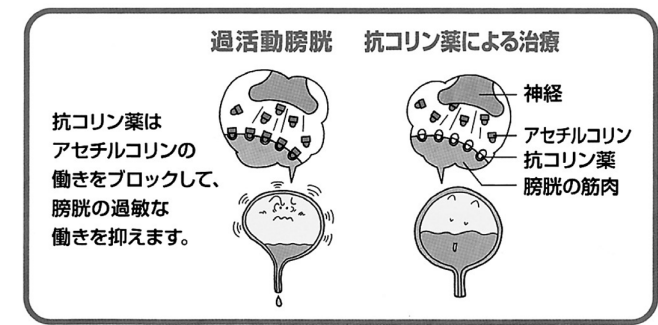
泌尿器科の外来をしていると、患者さんから「正常な排尿は1日何回ですか?」と聞かれることがあります。実はこれは非常に答えづらい質問なのです。そもそも正常な排尿とはどのように定義されるのでしょうか?

一ノ瀬義雄(医師)

まず、つまり排尿を意識することがない状態が正常なので、尿のことが気になり泌尿器科を受診した時点でそもそも正常ではないことがほとんどです。

排尿日誌

そこで最近はこのように排尿に困って受診された患者さんには、最初に排尿日誌と計量カップをお渡しします。次回受診までに2〜3日分の排尿状況を記録して頂くと、さまざまな情報が得られます。その方の一回の排



尿量、排尿した時間、1日の排尿量、昼と夜の排尿量のバランス、睡眠時間などです。実際排尿日誌をつけると、患者さんにも自分の正確な排尿状況がわかり「何だ、思ったほどトイレに行っていないですね」と納得したり、逆に「こんなに1日の尿量が多いんだ」ということがわかり、自分の水分の取りすぎに気がついたりすることもあります。そうするとこちらからも生活指導をしやすくなります。

あわせて検尿やエコー検査などを行い、炎症や結石、がんなどの泌尿器科の病気をチェックした上で1回排尿量が少なく頻尿もありました。

頻尿の薬

従来頻尿治療の代表的な薬は抗コリン剤です。これは膀胱の尿意を抑えてくれます。服薬によりトイレの間隔があいて、慌てずに済むようになるなど効果があります。しかしこのお薬は「口が渇く」「便秘になりやすくなる」などの副作用もあります。もともと高齢者では、唾液の分泌が少なく便秘気味の方も多いので、このような副作用のため治療効果があっても中止しなくてはならない場合もありました。

最近別な作用機序(※)の頻尿の薬が承認され、使用できるようになりました。これは従来抗コリン剤と比較し、口渇や便秘の副作用が少ないとされていますが、世界でも初めての作用機序の薬なので注意深く使いながら、従来の抗コリン剤と使い分けていく必要があります。

最後に排尿日誌をつけるのは難しく思うかもしれませんが、自分の排尿状態を知ることが健康管理の一つと考え気軽に試してみてください。効果があっても中止しなくてはならない場合もありました。

帯状疱疹とは、水痘帯状疱疹ウイルスによる感染症です。水ぼうそうを起こすウイルスと同じです。初めて水痘帯状疱疹ウイルスに感染すると水ぼうそうになります。水ぼうそうが治った後、ウイルスは身体の神経節に休眠状態となって潜り込みます。二度と症状を引き起こさないこともあれば、病气や老化、疲労、ストレスなどで免疫力が低下すると、再び活動を始めることがあります。



帯状疱疹と治療薬

楠本由美子 (薬剤師・たくみ外苑薬局)

くすりの話あれこれ 68

72時間以内に使用すれば悪化することなく、皮膚症状や痛みを軽減し、帯状疱疹後神経痛の発症も軽減できると言われています。

副作用は下痢、吐き気、めまいなどで、高齢者や腎機能が低下している人は薬の排泄が遅れるため、意識がもうろうとしたり、けいれんを起こすことがあるので投与量を減量します。

疼痛治療にはボルタレンなどの鎮痛剤が使われ、末梢神経の働きを改善する目的でビタミンB12、外用薬では、抗ウイルス薬のアラセナA軟膏、二次感染やその予防には抗生物質のゲンタマイシンの軟膏が使われます。

痛みをとる治療として麻酔科で神経ブロックなどを行うこともあります。

