

夏バテを予防して暑い夏を乗り切ろう！

いよいよ梅雨が明け、本格的な夏がやって来ます。今年も暑い夏になりそうですね。じっとしていても汗が出て疲れる、寝苦しくて睡眠不足、食欲がわからないなどの不調から『夏バテ』に陥りやすくなります。

暑いと食欲がおち、冷たいものや食べやすいそうめんなどで食事を済ませがちです。偏った食事は必要な栄養素が不足し、体調を崩す原因になります。食事は**量よりも質を意識して栄養バランス**のよい食事を心がけましょう。特に不足しがちなビタミン B1、ビタミン C、たんぱく質の3つの栄養素を意識して摂るようにしましょう。

ビタミン B1

エネルギー代謝や疲労回復に欠かせない栄養素です。食事から摂取した糖質をエネルギーに変えたり、疲労物質を分解したりする働きがあります。

多く含む食品
豚肉、卵、うなぎ、玄米など



ビタミン C

ビタミン C には免疫力向上やストレス緩和などの効果があります。体内で合成できないので、毎日摂りたい栄養素です。

多く含む食品
ブロッコリー、パプリカ、じゃが芋、果物など



たんぱく質

身体を作るのに必要な栄養素ですが、それ以外にも、体内環境を維持・調整するホルモン、酵素などの構成成分でもあります。不足すると、体調の不調などの原因になります。

多く含む食品
肉類、魚類、大豆製品、卵、乳製品など



こんな工夫で栄養バランスのよい食事に！

炭水化物に偏った食事



缶詰やサラダチキンなどでも！



カット野菜を加えて簡単に！

1つの料理でも主食・主菜・副菜を揃えることで栄養バランスを整えることができます。



(栄養部;村越・猪野瀬)

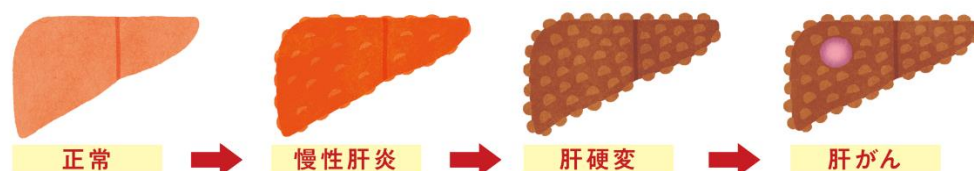
慢性肝臓病を悪化させない！

今年の日本肝臓学会からの提言として、健康診断などの血液検査で肝機能を示す **ALT 値が 30 を超えていた場合**、**まずかかりつけ医等を受診すること**を勧めています。かかりつけ医による採血や腹部超音波検査などを受け、必要と判断されれば、さらに消化器内科におけるより詳しい検査を受けることで、**肝疾患の早期発見・早期治療に繋げる**ためです。



近年、肝臓病でも頻度が高かったウイルス性肝疾患(特に B 型肝炎や C 型肝炎)の治療法は進歩し、高い可能性で肝臓病から命を守ることができる時代となりました。しかし、**肝臓は沈黙の臓器**と呼ばれており肝炎が進行しても自覚症状のないことが多いです。よって肝硬変や肝臓がん¹⁾に進行して、黄疸が出る、顔色が悪い、お腹が張ったなどといった症状で初めて肝臓病が見つかる人も少なくありません。最近、特に生活習慣病を基盤とするいわゆる脂肪肝(非アルコール性脂肪肝炎(NASH)やアルコール性肝疾患)などが進行して肝硬変や肝臓がんに至ることも増えており、注意が必要です。当院でも脂肪肝から病状進行した患者さんが近年かなり増加しております。

ご家族やお知り合いの方でも、健康診断などの ALT 値がもしも 30 を超えていたら、**慢性肝臓病(CLD)**が隠れているかもしれません。まずはお近くのかかりつけ医に受診を！



(消化器内科；浅野)

自治医科大学附属さいたま医療センター 消化器内科；浅野 岳晴、吉川修平
肝炎医療コーディネーター 栄養部；村越 美穂、猪野瀬 渚
臨床検査部；三ツ橋 美幸 薬剤部；熊倉 悠人、野上 裕介
看護部；川野 幸世、辻 美和子、内田 菜摘