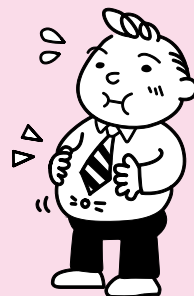


健康は食から

夕食が遅くなってしまう方に

夜遅く食べると、食べたものがエネルギーとして使われません。その結果、脂肪が肝臓にたまったり、脂肪が体についたりして肥満になります。高カロリー、高脂肪の食事をして寝るとい生活が続けていると、生活リズムが乱れるだけでなく、インスリンの分泌にも影響を及ぼし、様々な生活習慣病につながるといわれています。



夜遅く食べる時のポイント



残業などで夕食が21時を過ぎる場合は、19時頃までに主食のおにぎりなどを食べて、帰宅後、野菜中心の食事はいかがでしょうか。例えば、野菜スープ、豆腐のあんかけ、青菜のおひたしなど、消化の良いものを選びましょう。また、よく噛んで食べる事も大切です。



シルバーリハビリ体操

～股関節内側の筋力を強くし

〇脚を防ぐ体操～



▲山方地域
シルバーリハビリ体操指導士の高村洋二さん

椅子に深く座り背筋を伸ばします。足の幅は握りこぶし1つ分くらい広げます。両手を合わせ両膝の間に入れます。

息を吐いて吸った後、息を吐きながら5～6秒間、手を押すように両膝を思いっきり押し合います。

健康アドバイス

「Hibワクチン」

常陸大宮済生会病院

小児科 松本 静子先生

Hib はヘモフィルスインフルエンザ菌b型という細菌のことです。名前が紛らわしいですが、よく知られているインフルエンザウイルスとは全く異なるものです。Hib はヘモフィルスインフルエンザ菌の中でも特に病原性が強く、鼻やのどに定着して血中に入り込み、髄膜炎や喉頭蓋炎などの様々な全身感染症を引き起こします。Hib に対する抵抗性は年齢とともに上がるためHib 感染症は5歳未満の乳幼児が主体となります。Hib による感染症で最も重篤なものは髄膜炎です。日本における細菌による髄膜炎の原因の第1位がHibで、毎年600人前後の5歳未満の児が罹患しています。風邪のような症状から始まり嘔吐、痙攣や意識障害を起こします。約5%が死亡し約25%に後遺症が残るという予後の悪い病気です。

このHib 感染症に対するワクチン（アクトヒブ®）がようやくわが国でも接種可能になりました。諸外国の報告では、ワクチン接種によりHib 全身感染症の約98%が減少したとされます。副作用は少ないといわれており局所の発赤、腫脹がみられることがあります。通常2～7カ月未満の児に初回接種3回、追加接種1回をおこないますが、接種時期が遅れた場合にも回数を減らして接種することがあります。ご家族のHib ワクチンに対する関心は非常に高いものの、流通が十分でないため、現在は全国的に予約制で接種しています。定期接種に加えてHib ワクチンの接種も検討してみたいかがでしょうか。