



気管支ぜんそくとは

気管支ぜんそくは、空気が鼻から入って肺に達するまでの道である気道(気管や気管支と呼ばれている組織)に慢性的な炎症が起こって刺激に過敏な状態になり、発作的に気道が狭くなることを繰り返す病気です。痛みはありませんが、気道粘膜が赤くなって腫れている状態で、気管支周囲の平滑筋が収縮することにより、空気の通り道が狭くなり、ゼーゼー、ヒューヒューと音がする「喘鳴」や咳などの症状が起こります。気管支ぜんそくは、子どもの病気と思われがちですが大人も発症します。症状が現れる要因としては、遺伝的あるいはアトピーによるもの、アレルギー暴露、呼吸器感染症、喫煙や大気汚染などの環境があげられます。病院では様々な薬物療法が施されますが、それと併せて日常生活では次のようなことが大切です。①ダニ、カビ、昆虫、動物、花粉などのアレルギーの原因物質をさける。②悪化の原因となる喫煙や受動喫煙、過労などを避ける。③アレルギー性鼻炎とは親戚のようなぜんそく、アレルギー性鼻炎の対策も同時に行う。④気管支周辺の内臓脂肪が悪影響を及ぼす可能性があるため肥満しないように。⑤胃食道逆流症があると悪化するのでその管理も大切です。



サルコペニアとは

サルコペニアとは、加齢や生活習慣などの影響で、筋肉量が急激に減少してしまう状態をいいます。60歳代以降は若い頃より食事の量が少なくなりがちです。栄養不足や運動不足が重なると筋肉となるタンパク質が十分に作られず、徐々に筋肉量が減少してしまいます。そのため75歳以上になるとサルコペニアになる人が急増しています。サルコペニアになると、全身にいろいろな影響が出てしまいます。手足の筋肉が減少することでまず歩く速度が遅くなり、着替えや入浴などの動作が困難になっていきます。体を支える筋力の低下は体のバランスに影響し転倒や骨折の危険を生じたり、噛む筋力の低下はしっかり噛むことができず、柔らかいものばかりを食べることで、さらなる噛む筋力の低下につながったりします。このままでは介護が必要になる前段階のフレイル(虚弱状態)に進む可能性が高くなるのです。

サルコペニアの対策は？

サルコペニアの対策として、しっかりと食事をしてタンパク質を摂ることが大切です。特にタンパク質を構成するアミノ酸のうちBCAA(バリン、ロイシン、イソロイシン)は筋肉の保持や増量に重要で、1日2食を目安に肉や魚などを摂りましょう。卵、豆腐、納豆、牛乳など手軽にタンパク質が摂れる食品もおすすめてです。食事とともに筋肉の維持には適度な運動も必須であり、散歩やラジオ体操、ストレッチなど無理なく続けられる運動を見つけ、毎日少しずつでもできることに取り組みながら寝たきりを予防しましょう。

