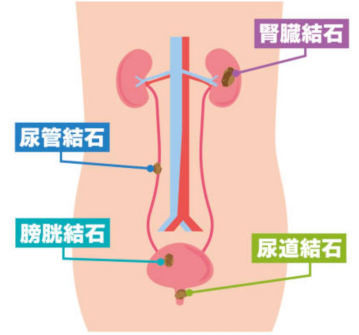


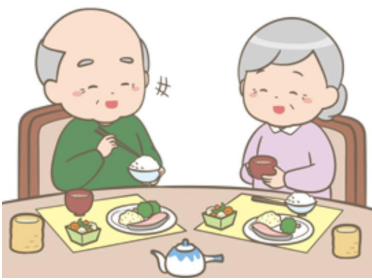


尿路結石とは

尿路結石は、構成される成分によっていくつかに分類されますが、カルシウム結石が全結石の90%以上を占めます、中でもシュウ酸カルシウム結石は、食事から摂ったシュウ酸が不要なものとして尿中に排泄され、そこでカルシウムと結合し結晶化されることにより腎臓内で結石となってしまいます。尿路結石というと、激痛がイメージされがちですが、必ずしも激痛を伴うわけではなく、結石ができる場所によって症状の現れ方も異なります。腎臓に結石がある場合は痛みはほとんど感じず、尿管に結石がある場合は、背中や脇腹に痛みが出やすいといわれています。尿路結石は、食生活と関わりが深いので、毎日の食事に気をつけることが予防につながります。シュウ酸は、ほうれん草のような葉物野菜、ナッツ類、チョコレート、バナナ、タケノコ、コーヒー、紅茶、緑茶などに多く含まれるためこれらの食品の食べ過ぎに注意しましょう。また、シュウ酸はカルシウムと一緒に摂ると、便とともに排泄されますので牛乳や豆腐などは効率よくカルシウムを補給できるので覚えておきましょう。



高齢者の食事について



高齢者になると味やニオイに鈍感になり、なんとなく食欲がなかったり、固いものが噛みにくく、飲み込みづらいため柔らかいものに偏り、本人が気づかぬうちに食事量が減少したりします。このままで過ごすと体に必要な栄養素を摂取できていない状態(低栄養)となり、体重・筋肉量の減少や運動機能が低下し、さらに活動性が減少

して食事量が減少するという負のスパイラルに入ります。将来的には筋力やバランスをとる能力などが衰え、転倒しやすくなり、骨折が増えるなどして要介護や寝たきり状態となります。そうならないためにも、毎日しっかりとした食事量を心がけましょう。食品の彩りを目で楽しみ、鼻で香りを感じながら、自分の歯でゆっくりと時間をかけて噛み、食べ物を味わいましょう。一度の食事で十分な量を食べられない場合には、10時とか3時に食事の時間を設けるなど、食事の回数や食事の時間を変えてみましょう。できるだけ旬の食材を自分で選んで献立を考えて食事を作ると、食品の多様性はもとより脳の活性化にもつながります。

年中花粉症の心配が…

ある調査によると、日本人の42.5%が花粉症であるという結果が出ています。花粉症はこの約60年の間に一気に患者数が増えたのです。その原因の一つに林業の衰退があげられます。戦後の復興にと比較的成長の早いスギの植林が広く行われました。ところが時代の流れにより、価格の安い木材が海外から輸入されるようになり、国内産の木材需要が激減し林業従事者も減ったことで、次第にスギ林の手入れが行き届かなくなりました。そのため、伐採されないスギが成長、繁殖して花粉の飛散量が増加し、花粉症患者が短期間に増加したと考えられています。またペットを屋内で飼うようになったり、外来種の雑草の花粉も多く飛ぶようになったのも原因のひとつと考えられます。従って、年中花粉症で悩まされる人が多くなっているのです。

