

あおぞらだより

第109号 (発行/平成24年6月)

特集 : 入 梅

食品

江戸川病院院長 新村ヨシオ



食品は人間にとって必需品である。動力源であり、体温を維持し、生命力を与えてくれる。食品は植物性、動物性、鉱物性などがあり、糖質、蛋白質、脂質の三大栄養素とビタミンなどが含まれている。物理や化学そして分子生物学の発展で栄養価や熱量まで計算され、人間の一日摂取総熱量の適性範囲も示されるようになってきた。基礎熱量は1800~2200 カロリーとされる。健康思想も啓蒙されたことにより、自然食品や補助食品が商業的に普及してきた。テレビ番組でも、食品の栄養効果や疾病予防対策の内容が放映されると、次の日にはその食品は店舗の棚から消えてしまう現象を惹き起こしている。

食品は種類によっては漢方薬の原料となることもあり、薬に近いものもあれば、健康を害するものもある。偏食も体には悪く、栄養過多にもなり易く、適切な食事や運動しないと肥満などの生活習慣病になってしまう。

食品の数は多くなり、旬以外の野菜・果実が出回り、食品で季節を味わうことはなくなったが、いつでもどこでも、世界中の植物性食品を手にすることができている。農業技術の進歩とともに、自然の季節よりもひとつ前の時期に食べられるようになり、毎に至っては1年中食することができる。流通の高速化で

(・・・次ページに続きます)

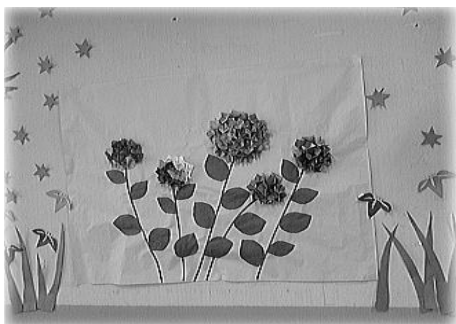
亜熱帯や熱帯地方の農産物までが口に入れられるようになった。日本人の食卓は彩られ食事は楽しくなってきたが、美味しさのあまり食べ過ぎて肥満になってきた。世界中で健康問題になり、国を挙げて肥満対策に乗り出している。人間の体重を法律で制限できるはずはなく、啓蒙と国民の自覚に期待するしか術はない。食事には個人の尊厳は守らなくては行けないが、明らかに肥満は糖尿病、高血圧、動脈硬化症、心筋梗塞、脳梗塞などの原因となり、肥満に起因する疾病で死去する方は、総計すれば死因の第一位である。最近では認知症の促進因子と言われている。

食品を考えると、肥満とは対になる話になるので太った方には申し訳ないが、腰痛、膝痛など整形外科的疾患にも罹患し、百害あって一利なしである。最近では喫煙者は許可されても屋外に追いやられ、肩身が狭くなっているが、いずれ肥満の方は喫煙者のような扱いを受けることにならないか危惧している。肺癌や肥満で亡くなるのは確かに国家の損失であるので、予防が大切でポスターや啓発運動など「肥満」を強調するので、肥満は罪悪のような印象を植えつけられる。ポイ捨てや歩行喫煙は条例で罰則をつけた自治体もある。いずれ、肥満は自己管理の出来ない者の代表として揶揄されないか心配である。

食品で考えさせられるのは、健康や美容食品そして健康飲料である。自身は偉そうに肥満について能書きばかり並べたてているが、自己啓発して食欲と闘って何とか平均を維持している。他人様に肥満の指導をしておきながら自身が太っていたのでは、自身が喫煙しながら禁煙を勧めているようなものだからである。だから食事に関しては質素な日本食が中心になっている。昼食は摂れないので、1日2食と言っても菜食で海産物を好んで食べてきた。だからと言って健康食品は一品も飲食していない。自然食品を増やすため果実を多目に食べている。コラーゲンだグルコサミンだと製品の効果を謳っているが、それらは糖質やアミノ酸や脂質が臓器で合成されているので、コラーゲンを食べてもアミノ酸に分解されて体内に吸収されるので、直接コラーゲンが体内に入る訳ではないのである。食したグルコサミンが直接患部に到達するのではない。食品は栄養になり薬にもなるが、摂りすぎたりすると、誤った利用法になるので要注意である。何でも腹八分目が適切だと古来から言われてきた。偏食なくして運動することが健康への近道である。



入梅の季節にふさわしい作品が出来上がりました。



精神科病棟患者様の素敵な作品です。

桃源の患者様の作品もみごとです。



元気に体操で、頭と身体を活性化します！



D棟朝のつどい



E棟朝のつどい



桃源患者様の、みごとな作品です。カラーでお見せできないのが残念です。

～梅雨の風景～

今、江戸川病院では色々な花々が咲きほころんでいます…

梅の木が元気に生い茂り紫陽花は梅雨の雨にうたれて艶やかに咲いています！！

皆様も是非当院に足を運んだ際には、庭の方にも目を向けていただけたら嬉しいです。



江戸川病院 6月行事予定

誕生会

D棟	6月23日(土)14:00～	D棟訓練室
E棟	6月30日(土)14:00～	病棟
2-1棟	6月23日(土)14:00～	病棟
2-2棟	6月25日(月)14:00～	病棟
1棟	6月26日(火)10:00～	病棟
3-2棟	6月27日(水)14:00～	病棟

さくらんぼシアター 6月12日(火) 14:00～ ひまわり

編集後記

(医療相談室)

いよいよ梅雨本番になってきましたが、嫌な天気を吹き飛ばすよう江戸川病院では日々患者様に安心して療養生活を送っていただけるように医療・看護・介護・リハビリ・福祉など全セクションにて連携を図り日々実践しています！！ご家族様も体調を崩しやすい時期になりますが、くれぐれもご自愛くださいませ。

『あおぞらだより』に関するご意見・感想・ご投稿などは『医療相談室』までお寄せ下さい。(内線 238・292)

医療法人社団 全生会 江戸川病院

〒278-0022 千葉県野田市山崎2702

電話 04-7124-5511 (代)

<http://www.edogawa-hp.com>