

シリーズ「結核」⑤

結核の予防と食事の関係

独立行政法人国立病院機構和歌山病院

管理栄養士 皆川 健太

日本は戦後まもなく、栄養状態と居住環境の改善に加えて抗生物質による治療が普及し、死亡率が大きく低下しました。

しかし、日本はいまだに世界のなかで中程度の結核まん延地域に含まれています。若いときに感染したものの発症しなかった場合や、症状がおさまっても体の奥深くに結核菌がひそみ続けていることがあり、高齢になつて抵抗力が低下し結核菌の活動が再び活発になることを再燃といいます。

新たに結核菌にさらされても結核を発病するか否かは抵抗力によることも大きく、従って、免疫力を落とさないことが結核予防のポイントになります。では、どのような人が結核に罹りやすいのでしょうか。

大規模な調査から結核発症者はやせ体型に多いと報告されています。抵抗力を保つ基本は、十分なエネルギーとたんぱく質を蓄えておくことです。つまり、ある程度の皮下脂肪と筋肉が必要であり、やせ体型ではそれらが不足してしまい免疫能の低下を招いてしまいます。健診で「痩せ」と言われていないか、痩せ

免疫力の維持・向上に欠かせないビタミン、ミネラルが不足しないためには、栄養バランスが偏らないことも必要です。好きな物しか食べないと偏った食事になりやすく、毎日いろいろな食品からいろいろな栄養素を摂るようにしましょう。そのためには、毎食バランスのよい食事を適量食べるのが大切です。バランスのよい食事とは、簡単にいえば「毎食、主食・主菜・副菜をそろえて食べること」です。ワンプレート料理も主食・主菜・副菜の3つの役割を果たす食品を組み合わせたらばバランスのよい食事になります。

類ばかりではなく、食事で不足するものを選ぶとよいでしょう。例えば、小さなおにぎりやパン、果物、あるいはヨーグルト、ゆで卵や魚肉ソーセージ、ナッツ類などを買い置き、作りおきして、手の届きやすい所に置いておくとおやつ時に手軽に食べられます。調理の工夫として油をうまく取り入れるとポリウムを増やさずエネルギーを増やすことができます。白飯をピラフにしたり、煮魚をムニエルにするなど、茹でたり、蒸したりするだけでなく、炒め物や揚げ物にして油を上手に利用しましょう。栄養補助食品を利用する方法もありますので、かかりつけ医や管理栄養士にご相談下さい。

また、結核の発病を誘発しやすい疾患として糖尿病や肝硬変、血液透析などがあります。日本の結核は70歳以上の患者が4割以上であり、いろいろな持病を合併していることが多く、特に注意を要するのは糖尿病です。糖尿病は免疫力を低下させ感染症にかかりやすく、重症化しやすくなります。従って、糖尿病に対する食事や運動療法も普段から意識することが必要です。

結核だけでなく肺炎などの感染症予防も栄養管理が基本であり、無理なダイエットや偏食があれば見直し、栄養バランスを考えた日々の食事が一番の予防策になります。健康に過ごすために食生活を見直してみましょう。