秋田労災病院通信

No.45
発行日
平成19年10月1日

～消化器科から～

海外旅行を計画されているみなさんへ

消化器科副部長　渡辺大亮

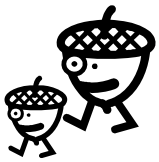
近年日本人の海外旅行者数は増加しており、年間1800万人に達しています。それに伴い、海外旅行において肝炎に感染するケースも増加しています。ほとんどがウイルス性で、多くが経口感染によるものです。他に性交感染があります。

経口感染は、東南アジア、アフリカなどの地域に蔓延しており、主にＡ型・Ｅ型肝炎ウイルスなどが原因になることが多いです。下水道設備が整っていないような中国、東南アジア、アフリカ、南米などでは風土病として蔓延しています。旅行する際には生水、生魚介類、野菜はなるべく摂取しないようにし、火を通ったものをとるようにしましょう。Ａ型肝炎ウイルスには事前のワクチン投与も有効です。

性交感染はアジア、アフリカ、ヨーロッパなどの地域の旅行者にみられ、主にＢ型・Ｄ型肝炎ウイルスなどが原因として挙げられます。Ｄ型肝炎ウイルスはＢ型肝炎に伴って感染します。Ｂ型肝炎ウイルスキャリア率の比較的高いアジアには少なく、イタリアを含む地中海沿岸に多いといわれています。

事前に旅行先の衛生状態や予防法を理解して海外旅行を楽しい思い出にしましょう。

～栄養管理室から～



旬の食材で心もカラダも健康に

管理栄養士　木村節子

四季のある日本で暮らす私たちにとって、四季折々の旬の食べ物は私たちのカラダと密接に関係しているそうです。素材が一番おいしいときに料理をして食べることは、人生の楽しみだけではなく心を豊かにしてくれます。最近はハウス栽培、冷凍保存といった技術改良などにより「旬の食材」が分かりにくくなっていますが、こんな中でも季節に敏感になり、意識して「旬の食材」を探してみてはいかがでしょうか。

ここで、なぜ旬の食材がカラダと関係しているのか、栄養価が高いのかを紹介してみたいと思います。

春：「春には苦味を食べよ」という言葉があるように、春には山菜等の苦い食べ物を食
　べて春の陽気からくるのぼせを防ぐのです。
夏：暑気を払うために、きゅうりやうり、すいかなど水分の多い野菜・果物が多く出回
　り、カラダの熱をとってくれます。
秋：冬の寒さに備えて脂肪の多い落花生・栗等の木の実や魚が盛りとなります。

冬：冬野菜は糖質を増やして凍らないように防衛し、甘さを増します。
　糖質はビタミンの原材料ですからビタミン量も５～６倍になります。

このように季節季節にふさわしい食べ物が育ち、また、それらの食べ物が私たちの心とカラダを健康にしてくれます。旬の食べ物を頂くということは、すごく大切なことだと思います。

いつでも欲しいものが手に入るのは、豊かなようですが、これからは意識的に旬