

緑茶に関しては、心臓の健康に良い影響を与えたとする研究結果が多数報告されています。例えば血圧降下作用やコレステロール改善作用の報告があり、また実際に大規模な疫学研究からも、習慣的にお茶を摂取している人は心臓疾患の罹患率が低く、あらゆる原因による早期死亡のリスクが低いことが示唆されています。さらに、体重管理や糖尿病にも効果がある可能性が指摘されています。これらの研究では、緑茶カテキンが肥満者の減量をサポートし、代謝を改善するという機序も示されています。

お茶が、健康的な老化をサポートする可能性も見いだされた。例えば、習慣的にお茶を飲んでいる高齢者は認知機能の低下速度が遅やかで、アルツハイマー病に関連する

**漢方薬と民間薬 膀胱炎**

尿の回数が多い、残尿感がある、排尿痛、夜間尿で眠りが浅くなる、血尿がある。などの症状で悩む人は多い。特に女性多いが原因をまず調べ、漢方薬の出番もある。検尿、尿沈渣、腎臓、膀胱のエコーで診断がつく。急性膀胱炎、慢性膀胱炎、腎臓結石、膀胱結石、膀胱癌などがある。腎臓結石、膀胱結石、膀胱癌(除く)を除く。尿に白血球が多い場合は膀胱炎。抗炎症薬と漢方薬を処方する。短期的に抗炎症薬のみ。同時に漢方薬を処方する。漢方薬は尿量が少ない場合は「猪苓湯」、尿量が多い場合は「五淋散」、残尿がある場合は「竜胆瀉肝湯」が良い。血尿の場合は「蓮花湯」が効果的。



このように、茶葉を使い、自分で入れたお茶は、さまざまな効果を得られる。一方、ポルリンのお茶やビオカフィーなどには、注意すべき点もいくつかある。

これらは、お茶本来の効果を打ち消してしまいかねない。添加糖や人工甘味料、防腐剤が含まれていることが多いと、研究者らは

るハイオメガ1の量が少ない傾向のあることが報告されていた。また、お茶に含まれる一部の成分は加齢による筋肉量の減少を抑える働きがあり、高齢者の筋力と運動能力を維持向上させる可能性も示唆されていた。

指摘している。さらに、お茶は微量の農薬や重金属、マイクロプラスチックが含まれている可能性についても懸念を表明している。もちろん、一般的な摂取量であれば、これらの汚染物質が健康上の大きなリスクとなることは考えられていない。とはいえ、毎日大量かつ長年にわたってお茶を飲む場合、影響が生じる可能性も、完全に否定できない。このほか、鉄分やカルシウムの吸収をお茶が抑制してしまうこともあるため、ベジタリアンやそれらの栄養素が不足している人では、この点に留意すべきと研究者らは付け加えている。(Health News)

**運動研究**

大規模研究に参加している50代以上の成人8万6000人を対象に、平均4.4年間健康状態を追跡調査した。参加者は、2013年2月～2015年12月のうち二週間、手首活動量計を装着し、身体活動を記録した。追跡調査の期間中に、200人が認知症と診断された。活発なウォーキングなどの中強度以上の運動を、わずか週に35分(一日5分行う

だけでも、まったく運動をしていない人比べて、年間認知症発症リスクが1%も減少する。米国のシニウスホプキンス大学の研究で明らかになった。(日本医師会・健康情報研究所)

**フレイル**

病気でなくても、年齢を重ねるとともに筋力や心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい。健康と要介護のあいだにある脆弱な状態のこと。健康に無影響を与えるフレイルのリスクが高い。高齢者でも、運動量が多いほど認知症のリスクは低下することも示された。

**HbA1c**

血糖値が正常範囲内(70mg/dl未満)の時間(TT)は、強化インスリン療法を実施している1型糖尿病患者では、一日当たり平均12時間程度という報告がある。血糖値が正常範囲内にとどまる時間をいかに増やすかは、糖尿病の治療の課題となっている。

**質問室**

先日友人が急性肺炎で亡くなりました。日頃元気だったのに亡くなりました。ただ、肺炎は、わいですが予防策があったら救えていたと思います。65才男性

**肺炎**

吸った空気が口や鼻から入って喉頭→喉頭→気管→細気管支→肺胞へ進んでいきます。喉頭には喉頭蓋があり、喉頭から気管へ入らないうちに閉じ、空気をよこさないようにしています。

このように気道の仕組みですが、何らかの感染やウイルスや細菌が侵入して奥まで到達すると肺に到達し肺炎になります。70才以上の高齢者の死因の第一位は肺炎です。

**肺炎の原因**

嚥下性肺炎が一番多いでしょう。何らかの原因で喉頭蓋がうまく作動しないと、食物が気管に侵入します。通常ではそのようなことが起こると咳が強く出て飲み込んだものを吐き出しますが、高齢者には無反応で気管に入ってしまう。例えば胃のレトゲン撮影の時、飲んだバリウムがスルスルと気管に入り気管炎を起してしまいます。

そのほかの原因はウイルス、細菌、マイコプラズマなどがあります。新型コロナウイルス、インフルエンザ、マイコプラズマ、肺炎球菌などが有名ですが、一般的に「感冒」と呼んでいてもそのよみ、感染であって難治性で命を落とすことがあります。あんなに元気だった人が肺炎で亡くなったということがよくあります。

**嚥下性肺炎の予防**

高齢者で口腔内が汚れていり飲み込んだものに口腔内の菌が付着して気管に入ってしまう、感染の原因になります。高齢者の口腔ケアが大切なことをわけて見てもよく思えます。

**肺炎対策**

事前予防ができれば一番良いのですが必ず予防できるものではありません。コロナ、インフルエンザ、肺炎球菌の予防注

射受けた方が良いでしょう。日頃の養生としては日常の栄養、禁煙、毎食後の歯磨き、糖尿病の血糖管理、感冒初期の治療は大切でしょう。

**肺炎の診断と治療**

風邪だと思っただけでも熱があれば、血液検査で白血球をはかります。次に胸部レントゲンをとり、異常な陰影があればCTが必要でしょう。肺炎と分れば痰を調べてどんな菌があるかを見てそれに合った薬を選んで治療するのですが、それには時間がかかりますので、大まかに検討を付けて治療を開始します。後、菌が判明したら治療方針を変更します。治療が成功すれば1〜2週間で回復します。

**特殊な肺炎**

マツカ病(非結核性抗酸菌感染症)です。結核と違って人に感染したりしませんが、結核も薬が長く長い経過を辿ります。結核もまだ油断できない病気ですが発見されればよく効く薬があり数ヶ月で治癒します。肺炎球菌や痰

桂枝加厚朴杏子湯、清肺湯、麻杏甘石湯、小青龙湯、寒熱湯、参蘇飲、竹茹温胆湯などが効果的です。最近多いのは間質性肺炎で、一般的に肺炎とは治療方針が大きく異なります。急発症することがあり肺が壊れて呼吸不全に陥ります。原因は不明のことも多く、薬によることもあり、慢性経過する場合肺線維症となり特殊性間質性肺炎として難病指定されています。

**肺炎球菌ワクチン定期接種の対象者**

以下の二つに該当する方は、定期接種の対象者です。①今まで定期接種の対象となる成人用肺炎球菌ワクチンを接種したことがない方。②65歳の方。③60〜65歳未満の方でも、次の方は定期接種の対象者です。心臓、腎臓、呼吸器の機能が自己の身辺の日常生活活動が程度に制限される程度の障害がある方。④免疫不全ウイルスにより免疫機能が日常生活がほとんど不可能程度の障害がある方。