

果物で健康保つ



果物を食べると太る、血糖値が上がりやすいと思っている人が多いのではないのでしょうか？ただ最近では生活習慣病の予防・改善に活用できるといった研究も出てきていると2021年5月1日の経済新聞が伝えていました。

果物は各種ビタミン、ミネラル、食物繊維などを豊富に含んでいることが多く、2017年改訂の「**動脈硬化性疾患予防ガイドライン**」は果物が**心臓病や脳卒中のリスクを減らす**可能性があると示唆しています。

グレープフルーツ、キウイフルーツ、ベリー類などの適量摂取を勧めています。

国立循環器病研究センター(大阪府吹田市)健診部の小久保喜弘特任部長は「果物に含まれる**食物繊維は脂質の吸収を抑える**働きがある。また腸内環境を改善し、免疫力を高めることにも役立つ」と話しています。

動脈硬化とも関係する高血圧は「**万病のもと**」と言われています。原因のひとつとして**ナトリウム**(塩分)の取り過ぎが挙げられています。果物には**カリウム**を含むものが多く、「カリウムはナトリウムの排出を促すので、果物を適量食べるのは高血圧予防につながる」と小久保特任部長は語っています。

最近の研究から血糖コントロールが必要な糖尿病患者にも適量の果物摂取が推奨されるようになっているそうです。みずみずしい果物は夏バテしやすい季節の水分補給にもおすすめです。上手に食べて健康維持に役立ててくださいと記事には書いてありました。

知っておきたい果物についての知識

- 生活習慣病の予防・改善につながるという研究
- 適量を守って食べれば太りにくい
- 食物繊維などの作用で血糖値が上がりにくい



果物を食べるときは

- 1日200グラム摂取を目標に
- ジュースよりも生を丸ごと
- 糖尿病患者は1日80キロカロリー摂取を目安に
(イチゴ、スイカ、グレープフルーツはカロリーが低め)



果物に多い成分と主な働き

ビタミンC: 抗酸化

柿、キウイフルーツ、グレープフルーツに豊富



カリウム: ナトリウム(塩分)の排出

バナナ、キウイフルーツ、イチゴに豊富



食物繊維(特に水溶性):

糖質や脂質の吸収抑制、腸内環境の改善
ブルーベリー、キウイフルーツ、柿に豊富



ポリフェノール: 抗酸化

ブドウ、ブルーベリー、イチゴに豊富

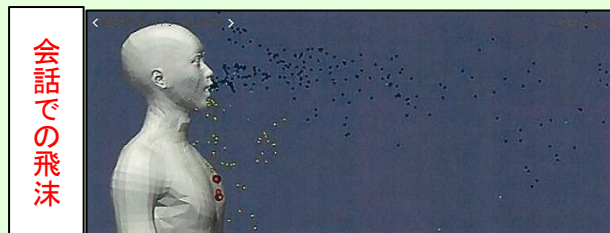
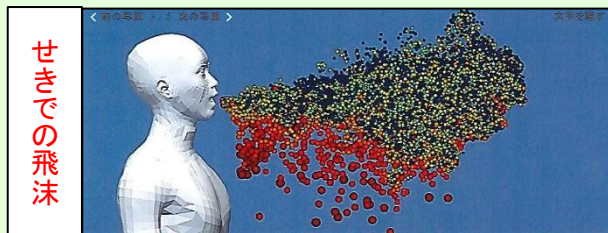


コロナ おしゃべり感染なぜ



新型コロナウイルスの流行拡大がなかなか止まらないのは、無症状の感染者が普通にしゃべるだけで、ウイルスを含む飛沫が飛び散ってしまうためだと考えられています。こうした飛沫に対する対策についての記事が2021年5月4日の朝日新聞に載っていました。

小さな飛沫による感染をどうやって防げばよいのか。理化学研究所などの研究チームは、計算速度世界一を記録したスーパーコンピューター「富岳」を使い、飛沫の飛び散り方を計算しています。

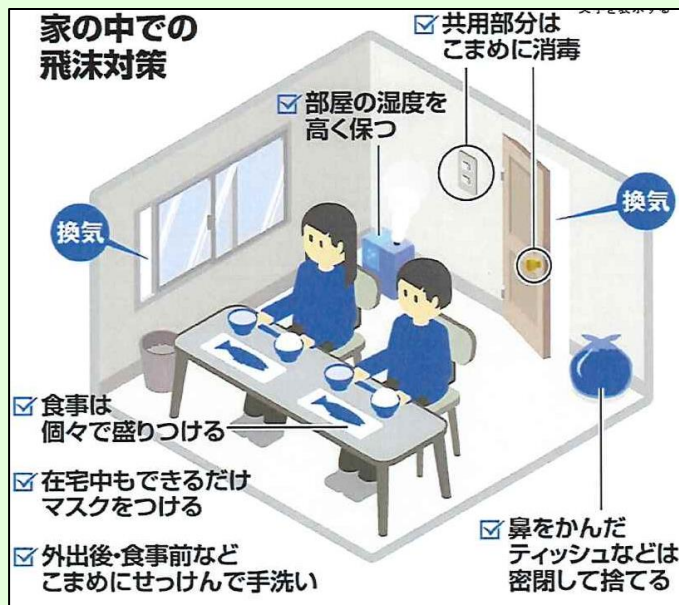


理研チームリーダーで、神戸大学の坪倉誠教授によると、通常の会話を想定し、英語で「ワン、ツー……」と数字を読み上げていくシミュレーションでは、口から1分間で、大小合わせて9千個程度の飛沫が出るということです。会話だけでも2~3分で、せき1回に匹敵する飛沫が飛ぶのだそうです。会話より大きな声を出す歌の場合は、1分ほどでせき1回分の飛沫量となります。漂う時間や範囲は飛沫の大きさによって違い、直径0.01ミリの程度以上の比較的大きな飛沫は近くにすぐ落下するが、0.005ミリより小さな飛沫は10分間以上、周辺の空間を漂います。

富岳では、こうした飛沫を吸い込まないための対策として、マスクの効果も計算しています。マスクを着けずに息を吸い込んだ場合は、鼻から吸い込んだ大きな飛沫が粘膜にくっついたり、気管の奥まで飛沫が入り込んだりする計算結果になっています。

一方、不織布マスクを着けると、鼻の間などの隙間から小さい飛沫の一部を吸い込んでしまうものの、大きな飛沫の多くはマスク表面でとどまる様子が再現されています。吸い込む飛沫の個数は、全体で3分の1に減らせることがわかったそうです。

坪倉教授は「吸い込む飛沫はマスクでかなり減らせることが確認できた。マスクから鼻が出ている人も見かけるが、鼻から入る飛沫も相当あるので、きちんと着用したほうがいい。ただ、マスクだけでは小さな飛沫は防げない。換気も併せることが大切だ」と話しています。



夏用 おもしろファン付きグッズ



マスク着用でますます暑い2度目の夏はもう目の前です。夏の暑さに立ち向かう**ファン付きグッズ3点**が2021年5月15日の日経新聞で紹介されていました。

夏本番になると売り切れることも多い暑さ対策グッズですが、記事で紹介されていたのは、次の3つです。先手先手で準備するのがおすすめです。

まず一つ目が、アウトドア用品「ロゴス」の新品
「**野電 ポディエアコン・クールダイレクト**」です。

「ポディエアコン」の名の通り、ウエストポーチのような本体を体に装着して涼を取る「**ウェアラブルなエアコン**」となっています。

ウエストポーチ型着るエアコン

商品名	野電 ポディエアコン・クールダイレクト(Regular)
価格	1万2870円
サイズ	約14×53×8センチ 重さ 380グラム
問い合わせ	ロゴス https://www.logos.ne.jp
備考	バッテリーが付いていないので、1.0A未満の外部機器に対応するモバイルバッテリーが別途必要

手持ちのマスクに装着できるファン

商品名	マスクエアファン PR-F064
価格	1760円
サイズ	約3.5×1.8×7.3センチ 重さ 22グラム
問い合わせ	ライフオンプロダクツ https://lifeonproducts.co.jp/
備考	オフィシャルストアでは現在、予約販売のみ

続いて二つ目は、手持ちのマスクに装着できる軽量小型ファン「**マスクエアファン**」です。不織布の使い捨てタイプから洗って使える布マスクまで、さまざまなタイプのマスクに装着できます。

完全防備のファン付き帽子

商品名	蒸れずに快適! 日焼け防止ファンハット
価格	2980円
サイズ	頭まわり約54~62 高さ9センチ 重さ150グラム
問い合わせ	サンコー ☎03-3526-4326
備考	USBポートへの約1時間の充電で約5時間稼働する

そして三つめは、「**蒸れずに快適! 日焼け防止ファンハット**」です。

商品名がすべてを語っていますが、まさに「蒸れないから快適」で、「日焼け防止」にも役立つ「ファン付きの帽子」です。ファンがついているのは、帽子のつばの部分。ここに穴が開いていて、ファンが回って集めた風を帽子の中にダイレクトに送ります。

触る場所の清掃



新型コロナウイルス対策の清掃や消毒は**1日1回**でも十分。ただし普段の手洗いは必要。こんな見解を、感染症対策を担う米疾病対策センター（CDC）が出したと2021年5月23日の朝日新聞が伝えています。ウイルスを触ることで感染する「**接触感染**」のリスクが比較的低いというのが理由で、どのくらい低いのか、注意点は何かについて記事には書いてありました。

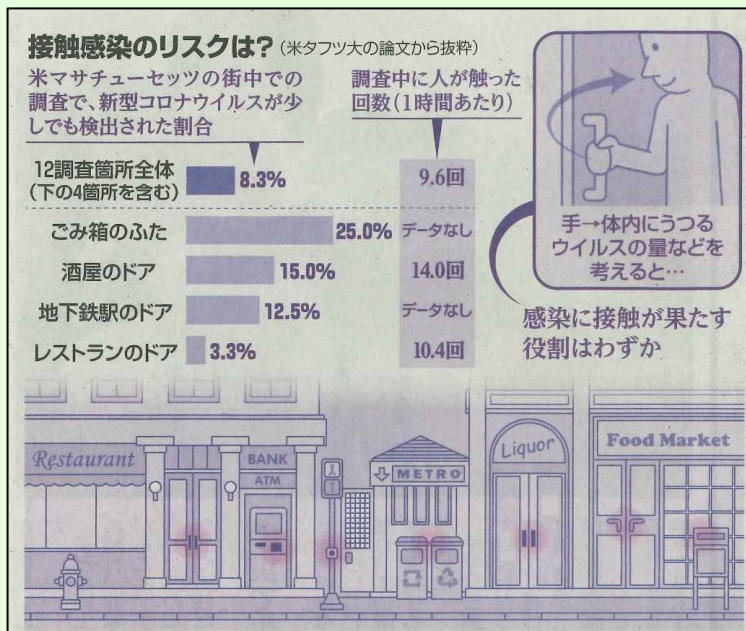
CDCの見解は、新型コロナの接触感染リスクに関するいくつかの論文を根拠にしています。そのひとつである米タフツ大学の研究では、米マサチューセッツの街中で、人々がよく触る場所にウイルスがついているか、その場所はどのくらいの頻度で触られるのかなどを調査しています。

昨年春から初夏にかけて調べたところ、348カ所のうち、わずかでも新型コロナウイルスが見つかったのは、8.3%にあたる29カ所だったそうです。横断歩道のボタン、地下鉄駅のドア、レストランのドアなど12の対象のうち、**ゴミ箱のふた**が一番ウイルスが見つかった割合が高く、**25.0%**だったといいます。

それぞれの対象にどのくらいの頻度で人が触るのかも調査しています。触ったものから手、そして口などの粘膜にどのくらいの割合でウイルスが移動するかといったことを加味して解析した結果、対象のものを触ったことで感染するリスクは、1千万分の2~1万分の4（中央値は100万分の2.2）と推定されました。これは、インフルエンザやノロウイルスと比べても低い値です。

必ず触らなければいけないドアノブや、公共のものを触った後の手の消毒は感染リスクを下げるのに役立つとしています。ただ、接触感染のリスクの低さを考えると、感染拡大を抑えるためには**飛沫やエアロゾル対策**、例えばマスクや他人との距離を空けることが優先されると結論づけていました。では、どのくらいの頻度で清掃や消毒をしたらいいのか。CDCは、ドアノブやエレベーターのボタン、机などのよく触る場所について、**1日1回の清掃**を勧めています。

通常はこれで十分だが、24時間以内に感染者や、感染が疑われる人がいた場合は、清掃と消毒を実施してほしいとしています。またCDCも普段の手洗いを推奨しています。せっけんをつけ、20秒がめやすです。すぐに手を洗えない場合はアルコール消毒も有効としています。



トイレの水を流すときにはふたを閉めて、便座はきれいに保ってほしい。トイレのドアノブも1日数回は清掃することを記事では勧めています。

ひとり力を鍛える



月刊誌・ゆうゆうの2021年5月増刊号の特集は「ひとり力を鍛える」でした。「ゆうゆう」編集部は、冒頭にこう書いています。「ひとりであることは、決して寂しいことではありません。自分の内面を磨き、心を豊かにするために、ひとり時間を活用する。この本には、そのためのヒントをぎゅっと詰め込みました。ひとり上手な方々の言葉や生き方は大いに参考になります。「ひとり力」を鍛えれば、人生はもっと楽しくなるはずですよ。

「実は私、前向きに生きるとか、元気いっぱいとか、そういう言葉があまり好きじゃないんです(笑)。大事なことは、機嫌よく毎日を過ごすことじゃないですか?」。こう答えたのは、社会学者で東京大学名誉教授の上野千鶴子さんです。

日本を代表するフェミニズム研究者である上野さんですが、20年以上前から介護やケアの分野に研究領域を拡大しています。在宅医や訪問看護師の後ろを「くつついて歩き」、数えきれないほどの介護施設や高齢者の自宅を訪れたそうです。

そして、上野さんが学んだこと、それは「**機嫌よく過ごせればそれでいい**」ということだったのです。

「ストレスをため込まず、嫌いな人とは距離をおき、気持ちいいと思える人とはときどき会う。寝たきりや認知症になっても、一日一日は積み重なるし、その中にささやかでも楽しいことがあれば十分。『元気な高齢者』『ピンピンコロリ』を目指すより、下り坂をどうゆっくり機嫌よくおりていくか、それを考えることが大事なのではないですか?」 上野さんが、提案する、ひとりで「**機嫌よく**」暮らすための老い支度は、下記の4つです。

日本の女性は老いも若きも自己肯定感が低い。世間の目を気にしすぎ。半世紀以上生き抜いてきた自分にもっと自信をもって!

半世紀を生き
きた自分の実績に
自信をもつ

地域包括支援センターに相談すれば情報や資料がもらえる。介護事業者や在宅医などは口コミが役立つ。情報格差はサービスの質の格差につながる。

介護・医療・福祉について
リテラシーを磨く

家族と住む高齢者が幸せとは限らない。同居者がいるより、ひとり暮らしのほうが満足度は高い。訪問介護・訪問看護・訪問医療の3点セットを整えれば「在宅ひとり死」も可能。

家族が一番!
の考えは
捨ててよし

漠然とした不安は「見える化」することで解消できる。紙などに書き出して、一つひとつ具体的な解決方法を考えれば、多くの不安は解消する。

漠然とした不安の
中身を
リストアップ