



健康だより 10月

奈良市平城地域包括支援センター電話：0742-53-7757

残暑が続きますが、いかがお過ごしでしょうか。今夏は世界的にも酷暑で至るところで水害や森林火災などが発生しています。のどが渇かなくても定期的に水分を摂ってください。またマグネシウム不足については塩（精製塩ではない）を摂ることをおすすめします。



納豆のはなし



納豆に含まれる「ナットウキナーゼ」

納豆菌が大豆を発酵させるときに作り出す「タンパク質分解酵素」のこと

◎血栓を分解させる⇒に血流改善作用や血圧降下作用、血小板凝集抑制作用などが確認されていて、それらによって様々な生活習慣病の予防ができると期待されています。

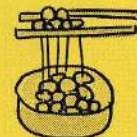
ナットウキナーゼの効果

心筋梗塞の予防

脳梗塞の予防

便秘の予防

生活習慣病の予防



「ナットウキナーゼは熱に弱い」

ナットウキナーゼは比較的熱に弱いので注意しましょう。

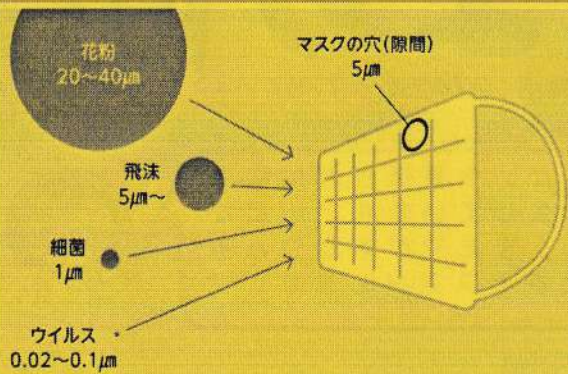
ナットウキナーゼを摂取しようとするならば加熱せず、そのまま納豆を食べるのが理想的です。

「ナットウキナーゼの副作用」

ナットウキナーゼ自体には特に副作用はないと言われていて、ナットウキナーゼだけを摂取する場合には特に注意することはないのですが、納豆を食べる場合には抗血液凝固剤(ワーファリン)の効果を薄めてしまうビタミンKが豊富に含まれているので注意が必要です。

※抗血液凝固剤(ワーファリン)など服用中の方は薬剤師・医師にご相談ください

マスクの継続使用が及ぼす影響！？



長時間マスク着用のリスク

1. 酸素欠乏症
2. 二酸化炭素中毒
3. 脳の永久的神経障害
4. 口呼吸により感染確率増大
5. 熱中症リスクの増加

【急性的におこる症状】

- 頭痛
- 眠気
- めまい
- 集中力の低下
- 反応時間の低下
- 認知機能の低下



マスク着用により吐いた空気を再吸入すれば、酸素不足と二酸化炭素の洪水が発生します。

人間の脳というのは、酸素を必要としています。

十分に酸素が行き渡らないことで、死んでしまう神経細胞があります。

例えば、海馬には酸素がないと3分以上生きられない神経細胞が存在します。

マスクを外して、数ヶ月後に自由に酸素を吸えるようになったとしても、失われた神経細胞は再生されません。

引用：マーガレット・グリーズブリソン博士[Dr. Margarite Griesz-Brissou]

熱中症分類

分類	症状	対応例	従来の分類
I度 (軽症)	眼前暗黒、気分が悪い、手足のしびれ 四肢・腹筋の痙攣、こむら返り、筋肉痛、硬直 血圧低下、皮膚蒼白	日陰で休む 水分補給 衣服を緩めるとともに体を冷やす	熱痙攣、熱失神
II度 (中等症)	強い疲労感、頭痛、吐き気、倦怠感 脱力感、大量発汗、顔赤、めまい、下痢	医療機関での治療（輸液）、管理	熱疲労
III度 (重症)	深部体温上昇 脳機能障害による意識混濁、昏倒状態、意識喪失 ^[注1] 肝臓機能障害・腎臓機能障害 血液凝固障害	救急車で救命医療を行う医療施設に搬送して治療、管理	熱射病

納豆あれこれレシピ



【材料】

山芋
納豆
きゅうり
梅干し
かつお節



【材料】

納豆
小口ネギ
キムチ
大葉
ミョウガ
白ゴマ
ゴマ油



【材料】

大葉
ミョウガ
かつお節
付属のタレ、または醤油
からし



【材料】

納豆
オクラ
麺つゆ
あおさ
ゴマ