



「バランス食で免疫力をアップ」

風邪などの予防には「うがいと手洗い」でウイルスを寄せつけないことが基本ですが、体が弱っていると、病気にかかりやすくなります。

免疫力を上げるためには、十分な休養と毎日の食事が大切です。みなさんは、バランスの良い食事を心がけていますか？

免疫力をアップする食事のポイント

- 1 良質なたんぱく質を十分取って、体力をつけましょう。
- 2 ビタミンACE(エース)の活躍で免疫力アップ
 - ・ビタミンAは、粘膜を丈夫に保ちウイルスの侵入を防ぎます。
 - ・ビタミンCは、不足すると抵抗力が低下します。
 - ・ビタミンEは、血行を良くし白血球やリンパ球の動きも向上させます。
- 3 亜鉛、硫化アリルなどは、新陳代謝・疲労回復を促します。
- 4 熱があるとビタミンB群が消費されるため、発熱時は十分取りましょう。

たんぱく質 一日の目安として 魚・大豆製品・肉・卵を合わせて両手に乗る量	ビタミンA 緑黄色野菜など	ビタミンC 果物や野菜類など
ビタミンE 油、種実類、魚卵、あゆ、はまちなど	亜鉛 牡蠣、あさり貝、豚レバーなど	硫化アリル にんにく、ねぎなど
ビタミンB群 肉類、魚、卵、チーズなど		

☆いろいろな材料を使った“鍋”は栄養バランスもよく免疫力アップに効果的です☆



比較的高齢のかたの自然気胸について

川口市立医療センター 外科

部長 小笠原弘二



先月号で、自然気胸は「若い痩せ型の男性に多い病気」という特徴があるとお話しました。しかし最近では、比較的高齢の患者さんが増加しています。(ここで言う「高齢」とは今までの20歳前後に多かった自然気胸の患者さんに比べて高齢という意味で、50歳ぐらいからを示します。)その原因として年齢分布が釣鐘型になり、人口全体の中で高齢者の占める割合が増加したことも関係しているかもしれませんが、発症率も増加しているようで、年齢とともに増加する肺気腫という病気が関係していると思います。

前回に自然気胸の治療は、まずしぼんだ肺を伸展させるために胸にチューブを挿入します。肺からの空気漏れが止まらない場合は、漏れを止めないとチューブが抜けられないため手術が必須ですが、空気漏れが止まればチューブを抜くことができます。しかし2度3度と繰り返す場合は、再発の可能性があるため手術をお勧めしているというお話をしましたが、高齢のかたの場合は肺全体が脆くなっており、漏れが止まってしまった状態ではどこから漏れていたかわからず、どこを手術してよいのかわかりません。従って、チューブを挿入して数日様子を見て肺からの空気漏れが続く場合は手術が必要ですが、漏れが止まった患者さんには手術をお勧めしていません。ほかの病院から手術を前提にご紹介いただくことが多いのですが、こうした理由で手術をせずに退院することもあります。

防犯

110番は警察への緊急通報専用です

1月10日は
110番の日

110番の3割は緊急性が無い電話

県内では、年間70万件を超える110番通報があります。このうち約3割は各種照会や間違い、いたずらなど緊急性が無い通報で、緊急を要する110番通報への対応が遅れる原因となっています。

110番は
・事件や事故に遭ったとき
・事件や事故を目撃したとき
・など警察官に一刻も早く現場に来てほしいときに利用する緊急通報専用電話です。

急を要さない要望・相談・苦情・各種照会

○けいさ(総合相談センター)
#9110(短縮)もしくは
☎048-822-9110
(祝日、年末年始を除く平日の8時30分～17時15分)
または
○最寄りの警察署へ、電話をお願いします。

○メール110番
携帯電話やパソコンから、通報用専用ホームページ(<http://saitama110.jp/>)へアクセス。
文字対話方式で通報できます。

○FAX110番
☎0120-1264-110

問い合わせ：防犯対策室

☎048-242-6361
(情報提供/埼玉県警察本部)



伝統を受け継ぐプライド

割烹料理店店主

羽吹 眞作さん(坂下町4)

「遅い！早く持つてこい」。八百屋を手伝っていた10代のころ、得意先の板前に言われたことが心に溜まっていった。「とにかく悔しくてね、だから食材を扱う側になってやるうって」と料理人を目指したきっかけを語る。

料理の世界に入ったのは20歳のころ。それから約40もの店を渡りその腕を磨いた。「料理は手取り足取り教えてはもらえなかった。先輩の技を見て盗むほかなかったよ」。朝から晩まで必死で仕事をこな

し、技を身に付けた。「店によって仕事の仕方が違ってね。いろいろなことが学べたよ」と、当時を思い出す。

49歳のとき、縁に導かれて鳩ヶ谷に。「始めた以上はもうやるしかないと思って」。見知らぬ場所自分で賭けた心がかくじけそうなきもあつた。そんな時、助けられたのは地域の人たちの励ましと何より妻の支えだった。「絆って言葉をよく聞かされた。その大切さを今もすぐく感じる」と、支えてくれている周囲への感謝を語る。

四條流包丁儀式正師範。彼



「何しろ後ろでじつと座っていられる性分じゃないんだよ」とはにかむ裏に、料理人として身体が続く限り現役であり続けたいという強い思いを感じる。

伝統を受け継ぐプライドを心に秘め、培った技で料理に心を込める姿に、味わいを仕上げる奥深さを見た。(美)