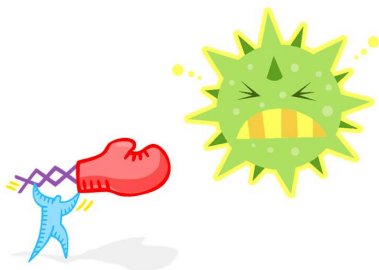


「腎臓病と感染症について」

「万病の元」の風邪には注意しましょう。



私たちにとって、もっとも身近な病気の一つに「風邪」がありますが、インフルエンザのように特効薬の開発されたものもありますが、一般の風邪症候群に対する特効薬は未だにないと言われています。しかし、特効薬がないことを知っていても、あまりにも身近であるがゆえに、風邪にかかって大騒ぎする人は恐らくいないのではないのでしょうか。「万病の元」と言われる風邪を引くと、免疫力が低下します。免疫力が低下した状態になると、健康で免疫力が高かったときには全く影響を受けることのなかったいろいろなウィルスを、体から追い出す力がなくなってしまいます。

体に何か疾患を抱えている方は、何の病気も患っていない人に比べれば少なからず免疫力が低くなっています。そこへ更に風邪を引いてしまうと、ますます免疫力が低下し、病原菌にとっての格好の条件をつくってしまうこととなります。風邪に特効薬はありませんが、決して予防できない病気ではありません。免疫力には病原菌を追い出し、またやっつける力があります。その免疫力を高めるためにも、普段からうがい、手洗いの習慣をつけ、また良い食生活や睡眠をとることを心がけ、病原菌に負けない体を作りましょう。

あなたの体のために、
月に1度はかかりつけ医を受診しましょう

参加者からの声

FROM-Jに参加して

私は会社の健康診断で数年前から血糖が高いことを指摘されており、かかりつけ医の医院に通院していました。しかし結果はあまり変わりませんでした。

今回 FROM-Jに参加して感じたことは、通院ではどうしても診療時間が限られ聞きたいことも十分に聞けなかったのが、管理栄養士の先生が親切にわかりやすくご指導してくれることで、自分のからだ(病気)と向き合うことができたのではないかと大変感謝しております。

特に食事面では、具体的な食事の取り方の注意をはじめ、いろいろなご指導をいただいたことで、今まであまり気にしていなかった栄養のバランスやカロリーを、毎食気をつけるようになり、管理ノートをつけるのと同じように継続することが大事だということを改めて感じました。最後になりますが、今回このような機会をいただいたかかりつけ医の先生、また親切なご指導をいただいた管理栄養士の先生をはじめ、関係する多くの皆様に心より感謝申し上げます。

茨城県 イニシャル:T.H.



FROM-J研究リーダー 筑波大学大学院人間総合科学研究科 山縣 邦弘

<お問い合わせ先>

FROM-Jデータセンター TEL:0120-15-2664(平日 9:00~17:30)

※参加ご辞退のお申し出と行き違いに本紙がお手元に届きました場合は、ご容赦ください。