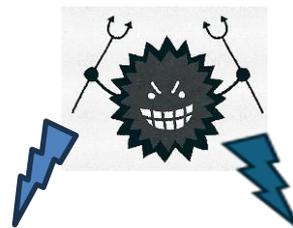


伝染性単核球症について

医療法人 小金井中央病院
放射線科・内科医長 佐々木 崇洋

伝染性単核球症は、主にエプスタイン・バー・ウイルス（EBV）によって引き起こされる感染症で、10代から20代の若年層に多くみられますが、成人でも発症することがあります。

唾液を介して感染するため、「キス病」と呼ばれることもあり、キスのほか、飲み物の回し飲みや食器の共有などでも感染する可能性があります。EBV自体は多くの人が一生のうちに感染しますが、実際に症状が出るのは一部の人に限られます。



主な症状には、数日から数週間続く発熱、強いのどの痛み、首や脇の下のリンパ節の腫れ、強い倦怠感などがあります。また、肝臓や脾臓が腫れることもあり、食欲不振や発疹がみられる場合もあります。特に倦怠感は長引くことがあり、日常生活に支障をきたすこともあります。



診断は、症状の経過を確認するとともに、血液検査によって行われます。血液検査では白血球の異常や肝機能障害の有無を調べ、EBV抗体検査によって感染の有無を確認します。これらの結果を総合的に判断して診断されます。



治療に関しては、特効薬はなく、発熱やのどの痛みに対する解熱鎮痛薬の使用、十分な休養と水分補給といった対症療法が中心となります。特に脾臓が腫れている場合には、脾臓破裂の危険があるため、激しい運動を控えることが重要です。細菌の二次感染が疑われる場合には、抗生物質が使用されることもあります。



多くの場合、数週間で自然に回復し、後遺症を残すことはほとんどありません。ただし、まれに倦怠感が長期間続いたり、慢性活動性EBV感染症やリンパ腫などの合併症を引き起こすことがあります。症状が長引く場合や高熱が続く場合には、早めに医療機関へ相談することが大切です。



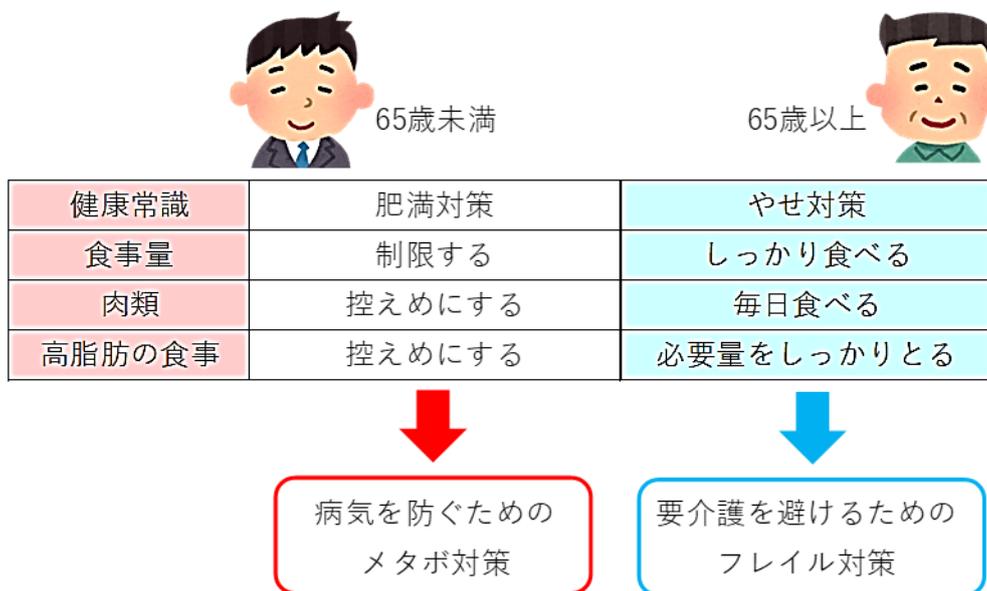
食事の健康常識 ～健康長寿の秘訣～

医療法人 小金井中央病院
栄養科 管理栄養士 小林祐貴

体は「食べたもの」でできている

人間の体は細胞が常に入れ替わったり、エネルギーを消費したりしており、食事から摂取する栄養素によって必要なものが補われます。そのため、食事からの栄養が足りないと、各臓器は正常に動きません。つまり、元気な体と心は食事からつくられ、毎日の食事の食べ方が重要となります。高齢者にとって、食べることそのものが、最強の老化対策であり、逆に食欲が減退して食事量が減ることが老化へとつながります。

また、健康長寿を目指すためには、年代で健康常識を変化させる必要があります。特に70歳以上の人は肥満を気にするよりも、しっかり食べることを優先にします。高齢になると摂取したエネルギーや栄養素を活用する効率が低下するので、若い人以上に栄養のある食事をしっかりとらないと身になりません。メタボ・肥満対策が重要なのは65歳まで！高齢者の健康常識は「やせ対策」です。ただし、BMIが30を超える高齢者は減量が必要です。



近年の物価高で、おかずを減らしたり、献立がワンパターンになってはいませんか？パンやおにぎりで食事をすませたり、肉はあまり食べない、硬いものが噛めなくなったと感じることはありませんか？あなたの食べ方、見直してみましょう。

食生活セルフチェック

- ① 朝食抜きや朝昼兼用で1日3食とれていない
- ② ご飯・味噌汁・野菜を主体とした食事（粗食）が多い
- ③ 食事をパン・麺類・丼物ですませることが多い
- ④ 肉・魚・大豆、卵、牛乳を食べることが少ない
- ⑤ 同じ食品ばかり好んで食べている

あなたの食生活で当てはまる項目はありましたか？一つでも当てはまると、少しずつ体が老いているかもしれません。①～⑤の食べ方の問題点は①欠食、②エネルギー不足、③炭水化物偏重、④たんぱく質不足、⑤食の多様性不足です。

解決策

- ① 朝食重視でたんぱく質を多めにとる
- ② 3食とっても体重が減る人は、おやつで補う
- ③ おかずを具たくさんにする
- ④ 乳製品・卵を活用してたんぱく質を毎食補う
- ⑤ 定食スタイルで和洋中の食事をとる



寝ている間も体の機能を維持するために、さまざまな臓器や器官でたんぱく質が必要になります。食べ物からたんぱく質を補えない分、筋肉のたんぱく質を分解しているため、朝食でたんぱく質を補うことが重要です。納豆や卵焼き、牛乳、ヨーグルトなど、手軽にとれるものを定番メニューに加えましょう。食の多様性を高めると栄養バランスも整い、①～⑤の問題点は自然と解決できるでしょう。合言葉は「さあ、にぎやかいただく」です。

栄養バランスを整える10大食品群

さ	あ	に	ぎ	や	か	い	た	だ	く
↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
魚	油	肉	牛乳	野菜	海藻	いも類	卵	大豆	果物
(魚介)	(油脂)		乳製品					大豆製品	



一日10種類とれれば10点満点
まずは毎日7点を目指しましょう