

食べもののおいしい秋、 食事はゆっくり楽しんでもう

読書・スポーツ・芸術など、いろいろな「秋」がありますが、とくに健康に関係が深いのが「食欲の秋」。

私たちが食欲を感じるのは、空腹のときです。逆に満腹のときは、食欲はわかないものでしょうか？ 実はそれらはすべて脳の指令によって、生み出されています。

食事の間隔が長くなると、体に貯えていた脂肪が分解されてエネルギーに変わります。そのときに発生する遊離脂肪酸を脳の摂食中枢が感知して、「空腹です」という信号を出します。

逆に食後に血糖値が上昇すると、血液中のブドウ糖濃度（血糖値）の情報をチェックしている脳の満腹中枢がそれを感知して「満腹です」という信号を出します。食後に血糖値が上昇するまで20分はかかるので、早食いは食べ過ぎの原因になります。

秋は食べもののおいしい季節ですが、「食事はゆっくりよくかんで、量は腹八分目」をお忘れなく！



ワクチンの効果が生きるくみ

インフルエンザが流行する季節の前に、予防接種をする人も多いことでしょう。予防接種には、生ワクチンや不活化ワクチン、トキシノイドなどが使用されます。

生ワクチンは、病気を引き起こす病原体を弱らせたもの。それを体に入れることで、その病原体と体の防御機能（免疫）が戦います。病原体は弱らせたものなので、体が勝ちます。すると、体はその戦いを覚えていて、次に元気な病原体が侵入しても病気になるにくくなる（免疫ができる）のです。健康でない予防接種ができないのは、弱らせた病原体でも体が負け、病気になるってしまう恐れがあるからです。

アトピー性皮膚炎のある人は、ストレスもケアしよう



最近ではアトピー性皮膚炎を悪化させる原因として、心理的なストレスが注目されています。小児では食物や環境が原因となる場合が多く、成人では環境の次にストレスが多いと考えられています。

浜松医科大学皮膚科・瀧川教授が実施した、ストレスとアトピー症状との関係の調査によると、ストレス値が大きいほどアトピー症状が悪くなる傾向がみられました。また、アトピー性皮膚炎患者691人へのアンケート

一方、不活化ワクチンは、加熱等の処理で毒性をなくしたものです。トキシノイドは、病原体が産生する毒素を無毒化したもので、毒素に対する免疫を得るために使われています。

ちなみに、類似の製剤として、血清があります。毒へびに咬まれたときなどに使用するので、正確には抗毒素といい、治療目的で使用されるものです。

予防接種を賢く利用して、インフルエンザにかからないようにしましょう。



ト調査では、症状を悪化させるストレスのトップ3は「人間関係」「治療のわずらわしさ」「仕事」。なお、アトピー性皮膚炎自体をストレスと感じている人も約9割にものぼっていました。

最新版の日本皮膚科学会によるアトピー性皮膚炎の治療ガイドラインでは、「原因・悪化因子の検索と対策」「スキンケア」「薬物療法」のほかに、「心身医学的側面（心理的なストレス）」の項目が新たに加えられています。

アトピー性皮膚炎をケアするときは、心理的なストレスにも注意するとよいでしょう。