夏の健康メモ

夏やせは防げる
＊食欲を盛んにするには＊

熊本市内の主婦で、職業をもつている方と無職の方、また玉名地方、大津地方の農家の主婦の八月の生活実態を知るために「生活時間調査」と「食糧摂取状況調査」をしたことがあります。

これによりますと、実際食べた摂取熱量が、生活時間調査表から算出した必要な熱量より、熊本市の主婦の方はマイナス一五七カロリー、農家の主婦はマイナス五一九カロリーも少いことがわかりました。

このような毎日の食生活では夏やせするのは当然なことです

夏やせを防ぎ、夏を元気ですごすには、必要熱量が不足しないようにすることが一番大切です。

それには食欲をおこさせるような食品の組み合わせをして、油脂類を調理に用いることです

脂類の効果

1. 糖質、蛋白質は各一グラムから四カロリーの熱量を発生しますが、脂肪は一グラムから九カロリーの熱量を発生しますから、少い量で最大のエネルギー源になる。
2. 脂質は、脂質にとける性質のビタミンA、D、E類の消化吸収をよくして、吸収してからは身体の各部に運搬したり、貯蔵したりする。
3. 脂質が体内で燃焼する時はビタミンB1の助け、エネルギー源として脂質が多く消費されても、ビタミンB1の消費量が少くてすむ。だから、ビタミンB1欠乏症も起しにくくなる。
4. 油脂類を調理に用いる場合は、一八〇度位の高温になりますので、調理が短時間にできて、味もよい。以上のことからも夏ほど油脂類を調理に使った食物を食るべきです。

× ×

次にできるだけ疲れを覚えないような、また疲労が早く回復するような夏の食物を挙げると…

●米に強化米や強化麦を炊きこんで食べる。
●なんばん漬や、つくだ煮を毎食事にかがさないようにする。
●水を飲むかわりに、牛乳か脱脂粉乳をとかして飲む。
●ビタミンCを充分とるために、新鮮な野菜や果物をできるだけ沢山食べる。酢や香辛料で調味して、食欲がすすむようにする。

（衛生部）

★口から入る伝染病

夏は、伝染病のシーズンといわれていますそれは気温が高く、湿度が多いために、細菌が繁殖しやすいということゝこれらを媒介する昆虫が大量に発生する季節であり、暑さのために胃腸のはたらきがにぶりがちとなるからです。

赤痢、エキリ、小児マヒが県内で最も多い伝染病だとされていますが、消化器系伝染病は、自分で気づかないうちに患者のふん便が口から入つて感染する場合が多いようです。

いうまでもないことですが用便後の手洗い、食事前や調理の前にも水で、手を十分に洗うことが大切。生水や生物はいつ、どこで細菌にふれているかわからないし、運搬者であるハエやゴキブリも、この際徹底的に家庭から追放しましょう。

★日本脳炎も接種で予防

日本脳炎も蚊の発生のひどい七・八月が流行期です。

私たちは、蚊から刺されることに慣れているために、かるい免疫性をもつていますが、小児や老人は抵抗力が弱いので発病を防ぐことができません。

今年から日本脳炎のワクチンが純度が高くなつた上に好きな時に近くの病院で予防接種ができるようになりましたので、完全実施をおすゝめします。

★夏と子供の病気

夏の子供の病気に、「消化不良」があります。

これも、細菌やウイルスの感染が原因となることが多いので、食物や哺乳のときは、十分注意しましょう。

また、暑気や水分不足のために、乳児が高熱を出すことがあります。

厚着をさせないとか水分を適宜与えるように気を配ることが必要です。

（衛生部）

安心して結核医療を…
■のびた今年の結核対策

結核とはどんな病気か？結核をどうしたらよいか。武男と浪子の例を引くまでもなく結核は個人にとつても国にとつてもこれは大きな問題といえましよう。

「命令入所」の拡充へ

結核は戦後数年間国民の死因の一位をしめていたので、国も県もこの対策には非常な努力をしました。しかし昨年までは比較的費用が少なくてすむ健康診断、予防接種を中心として在宅患者の登録、訪問指導、管理健康診断、患者家族健診等で患者の命令入所等は約百七十人分位しかありませんでした。

現在患者として保健所に登録されている患者数三万四千五百人（その中相当の人が菌を出して他の人に感染させるおそれがある）に比べて誠に僅かなことしかできなかつたわけです。

ところが昨年十月厚生省は、所得培増計画に対する結核予防対策として、従来の法律を改正して「命令入所制度」を拡充しましたので、県でも、これを一挙に千九百八十名に増加したわけです。

入院も気軽るに

県内の国立、県立、公私立の結核病床数は約五千二百床ですが、当時は医療費の自己負担分が払えないために約二割の空床があつたようです。しかしこの制度により殆んどの人が、個人負担なしか、又はごく軽費で入院ができるようになり、菌を出して他に感染させる人々で入院費に困つていた人達を相当に入院させることができました。

当時、治療中の患者さん達から数百通の手紙を載きましたが「今まで家族の者が、私の入院費を工面するのにどんな苦労をしているだろうかと思うと、夜も眠れない日が多かつたのに、これで安心して治療に励むことができます」と書いたのが多数ありました。

ことしは四億七千百万円の予算で

本年度は現在入院中の人の他に、新しい患者の分を加えて四億七千百万円の予算で二千百七名分の方の入院費に当てることにしています。

この予算は、北海道・東京・福岡・鹿児島につぐもので、県民の皆さんも、この制度のあることを知られない方には知らせて載いて、一日も早く「人に結核をうつらせるような人の入院治療がすゝむようご協力下さいこの入院については、同じ結核患者でもいわゆる開放性（菌を出す人）に限つており、又経済的な面や家族の環境によつて重点的にやるようになつていますが、くわしいことは保健所にお尋ね下さい。

医療指導に九百万円

このほかに、はじめに述べた結核患者約三万五千人の中から無料でツベルクリン一万三千人、B・C・G五百人、レントゲン間接八千七百人、直接一万四千五百人とつて病気の経過を見たり、医療を受けるように指導したりするための予算約九百万円も計上されています。

毒にもなる簡易水道
■水道の管理はこうやつて

簡易水道による、生活改善が衛生面での役割は大きいものです。だが、この維持管理をおろそかにすると大変。伝染病を防止するためにつくつた簡易水道が、赤痢の集団発生のもとになるという皮肉なことにもなりかねません。

では簡易水道や上水道の管理をどうしたらよいか？水を使う場合の注意は？

☆水源地帯は清潔に

まず簡易水道に限らず、上水道にもいえることだが、水源地帯に伝染病の病源体保有者がみだりに出入りしないように禁止すること。

水源地帯にある水田、畑地等に人畜のし尿等をほどこさないように注意する。

最近、特に問題になつているのは、化学肥料の出廻りによつて、一般の家からの汚物を、捨て場に困り水源地帯に捨てるようなことにでもなれば大変。

このようなことが原因とみられる集団赤痢が最近発生している。

☆ゴムホースを揚げよ！

水道ではしば〳〵工事などで断水し、このとき水道管内に汚水が逆流して、事故の原因となる事が多い。

特に、使用者の不注意のために各家庭の給水栓に取りつけたままのゴムホースを洗たく物、風呂おけ等の中に入れたままにしておくため汚水が逆流することもある。

☆無断で工事は

各家庭において無断で工事したり、私設井戸に給水管を接続したりする結果、汚染されることがある。

☆巡視を確実に

このような事故を防ぐために、上水道には塩素滅菌機を必ずつけることになつているが、集団事故発生の原因を調査してみると、殆んどが塩素滅菌機の故障等が一番多いので、常にこれらの巡視を怠たらないように。

又、毎日飲んでいる水が少し色がおかしいとか、何か変つた事があればすぐに役場か保健所へ連絡することが大切

（衛生部）