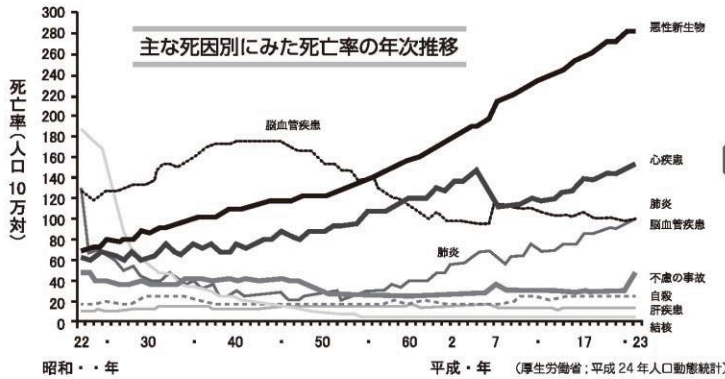


## 日本人の三大死因

厚生労働省が行った人口動態統計の年間推計によると、平成24年における日本人の三大死因は、1位が悪性新生物（がん）、2位が心疾患、3位が肺炎となつています。しかし、平成22年までは3位が脳血管疾患、4位が肺炎となつていました。この数年間で肺炎が脳血管疾患を超えた背景には、日本の人口構造の変化が深く関与しています。それは日本人の高齢化です。高齢化社会になると、肺炎による死亡率が増加する理由は次のとおりです。

高齢者になると食べ物や飲み込み力（嚥下能または嚥下力）が低下します。通常であれば、食べ物や唾液が誤って気管に入ると「むせる」という咳を伴った行為（咳反射）で排出されますが、嚥下能の低下した高齢者はむせることができせん（嚥下反射の低下）。嚥下反射の低下により、知らないうち（唾液など）一緒に細菌が肺に流れ込み、それが肺の中で増殖して肺炎を引き起こします。このようにして起こる肺炎を「誤嚥性肺炎」といい、これが高齢者の肺炎の多くを占めているのです。誤嚥性肺炎の起こる背景としては脳梗塞も大きく関与します。麻痺などの目に見えない症状のない脳梗塞の場合でも、脳内の神経伝達物質の欠乏による咳反射や嚥下反射の低下によって誤嚥性肺炎を引き起こされるのです。また、誤嚥性肺炎は再発を繰り返すという特徴があります。細菌を殺すための



- 1位 **がん**
- 2位 **心疾患**
- 3位 **肺炎**

抗生物質による治療を行っても、再発を繰り返すことで抗生物質の効かない耐性菌が発生してしまつたため、現在でも多くの高齢者が誤嚥性肺炎で亡くなつています。このように、日本人の疾病構造に於いて三大死因も変化します。日本人が少しでも健康で長生きできるように、国や地方自治体もいろいろな情報提供や対策を行つています。ひとりひとりがこれらに注目して、できることから始めていきたいと思います。

## ファイトケミカル

ファイトケミカルともいわれる植物に含まれる化学物質で、病気の予防などに効果のある成分をさしています。最近では5大栄養素（炭水化物・たんぱく質・脂質・ビタミン・ミネラル）に加え、第6の栄養素として食物繊維、そして第7の栄養素としてファイトケミカルが注目されています。体を老化させ、生活習慣病などを引き起こすといわれる活性酸素を除去する作用を持つからです。

活性酸素はストレスや紫外線、大気汚染、タバコなどによって増加し、体内のたんぱく質や脂質と反応して酵素の失活や遺伝子の変異を生じさせます。そして、この活性酸素の発生を抑制したり、発生したものを分解処理したり、生じたダメージ

分類	種類	含まれる主な食品
ポリフェノール	アントシアニン	ブルーベリー、ブドウ
	イソフラボン	大豆、大豆製品
	カテキン	緑茶、赤ワイン
カロテノイド	βカロテン	にんじん、ホウレン草
	リコピン	トマト、すいか
	ルチン	ブロッコリー、そば
イオウ化合物	アリシン	ニンニク、ネギ
	イソチオシアネート	キャベツ、大根
	硫化アリル	玉ねぎ、ニンニク

ファイトケミカルは植物の細胞内に含まれる安定した物質なので、体内に吸収するためには細胞膜を壊し、たうえで摂取しなければなりません。従って、こうしたファイトケミカルを含む食材を積極的に摂るとともに、どう調理するかということも大切です。例えばトマトのリコピンはトマトの皮の部分に多く含まれており、しかも油に溶けやすいので、

世界保健機関（WHO）が2002年にまとめた99カ国の自殺率をみると、日本は67（先進7カ国）各国で1位となつています。精神疾患の中で自殺の危険性が高いものは、統合失調症、アルコール依存症、及びうつ病で、この中でも生涯罹患率が約5人に1人と最も高いうつ病は、社会的影響が大きく、その発症頻度の増加によって、生産性の低下、休業補償、そして自殺者の増大という大きな社会的損失をもたらしています。うつ病とは、気分障害の一種であり、抑うつ気分や不安、焦燥、精神活動の低下等の精神症状、食欲低下や不眠といった身体症状などを特徴とする精神疾患です。

うつ病の原因は、素因より環境要因、特にストレスの強度が大きな要因として考えられています。その中で仕事に起因するストレス、離婚、死別、失職、失恋等の喪失体験といったライフイベントが主なものです。うつ病は、「気分が憂うつです」「興味や関心が薄れて楽しめない」「疲れやすい」という3つの症状のうち2つが2週間以上持続する場合に疑われます。

うつ病の治療の基本は、必ず完全に回復する病であることを繰り返して患者に伝え、回復不能感、絶望感から自殺に至ることのないようにメッセージを送り続けることだといわれています。さらに、うつ病の治療では休養こそ最大の治療手段であり、特に自殺の危険が高い場合などには、医療保護入院という本人の意思によらない強制的な入院（家族、保護者等の同意は必要）が必要になる場合もあります。うつ病相から完全に脱出したという指標は、1か月連続して睡眠、食欲、起床時の気分が良好で、新聞やテレビに興味を持って、散歩、買い物、趣味のスポーツなどに出かけられるような状態になることといわれています。

体質改善 漢方相談 ダイエット 処方せん 美容エステ

## あさひ薬局 開成本店

どんなことでもお気軽にお電話ください。専門のスタッフが丁寧にお応えします！ ☎0120-44-0346

佐賀県佐賀市開成3-5-42  
TEL:0952-33-0346  
FAX:0952-33-0341  
営業時間:AM9:00~PM7:00  
定休日:日曜・祝祭日

ホームページは **コチラ**

あさひ薬局開成店 検索