



暮らしの発見

「がん」にも対抗できる 免疫の力

「がん」を予防することには、もちろん喫煙をやめたり食生活に気を付けるなど、生活習慣を見直すことが必要です。と同時に、自らの免疫力を高めることも重要になります。

日々の生活からストレスを完全に取り除くのは無理ですが、規則正しい食事、十分な睡眠、適度な運動などは心がけ次第でできるもの。そうしたことをするだけでも違うので、励行してみてください。そして、免疫力を高めるもののひとつに“笑い”があります。

それを証明したのが、麻酔科の専門医である昇幹夫医師の実験。がん患者に吉本興業の公演を3時間見てもらったところ、「がん」に対する抵抗力の指標となるNK活性（ナチュラルキラー細胞の活発度）が著しく上昇したそうです。楽しいことをする、ものごとを前向きに考える、あるいは悲しい時、無理に抑えるのではなく、思い切り泣くことも大事。自然な感情の発露が、自然治療力を高めるともいえます。

「がん」は死につながることの多い恐ろしい病気。治療にも大変な苦しみが伴います。そのリスクを軽減させるためにも、自己の免疫力を高めることは大事なのです。

減塩のコツ

食事は楽しむことが大切。さらに健康への配慮も同じくらい大切です。血压管理のために、減塩を心がけている人も多いのではないのでしょうか。

私たちが1日に必要な塩分は平均約1.5g。しかし実際の日本人の平均摂取量は11.2gと過剰傾向にあります（平均15年国民健康栄養調査）。とはいえ、ただ薄味にするだけでは食欲がわきませんし、かえってQOL(生活の質)を下げてしまいかねません。そこで、食を楽しむながら実践できる“減塩のコツ”を紹介します。

まずは、レモンなどの酸味、香辛料、ダシの味を、塩の代わりに上手に利用すること。塩分が少なくても満足感が得られるはず。また、素材そのもののおいしさを感じるためにも、新鮮な食材を入手したいですね。

次に、カリウムを積極的にとること。カリウムには、塩分を体の外に出す働きがあるからです。目標量は1日3000mg。特に野菜、芋類、果物に多く含まれています。野菜350g、芋100g、果物200gで、約2000mgのカリウムを摂取できます。カリウムには水に溶け出す性質があるため、野菜を水に浸す場合は短めに。汁物の具にすれば、溶け出したカリウムも一緒にとれて効率的です。

保険のいろいろ

海のレジャーで事故多発!!

海の事故で気をつけねばならないものに水難事故があります。特に海のレジャーが多様化し、サーフィンやスキューバダイビング、ボートセール、ヨット、モーターボートなどを楽しむ人口がますます増えていっていますので、それにとまった水の事故も増加傾向にあります。

深みにはまって溺れたり、足がつって泳げなくなったり、急激な水温の変化で心臓まひを起こし水死するといったケースばかりでなく、サーフボードで頭を打ったり、スキューバダイビングの装備の故障とか、ヨット・モーターボートの故障、転覆でなくなる人もいます。

海のレジャーを楽しむ人は、あらかじめ保険に入っておくことをお勧めします。レジャー中に起こりうるケガや賠償責任はもちろんのこと、救済費用等に備えることができる保険など、ニーズに合わせた保険種類の内容を理解しておく必要があります。

なによりもレジャーを安全に楽しむためには、事前の用心と準備を怠らず、さらにルールとマナーを守ることが一番大切です。

