

栄養：健康であるためには何を食べたらよいか

■食事がよくないために起こる病気

よい食物は、人間が丈夫に育ち、よく働き、健康でいるために必要である。十分に食べていないために起こるありふれた病気がたくさんある。

十分に食べていなかったり、体が必要とする食物を食べていなかったりしているために、虚弱であったり病気であったりする人は、栄養状態が悪い、つまり**栄養失調**であるといわれる。そういう人は、**栄養障害** Malnutritionに苦しんでいる。



正しい栄養を摂らないと、次のような健康上の問題が起こる可能性がある。

子どもの場合

- 子どもの正常な発育や体重増加が得られない (p.297 を参照)。
- 歩くこと、しゃべること、思考が遅い。
- 腹が大きく、手足がやせている。
- ありふれた病気や感染が長引いて、いっそうひどくなり、死に至ることが多くなる。
- 元気がなく、陰気で、遊ばない。
- 足、顔、手が腫れて、皮膚にただれやあざがあることが多い。
- 髪の毛が薄くなったり、縮れがなくなったり、抜けたりし、色つやが失われる。
- 夜間の視力が低下し、目の乾燥や失明の恐れがある。

次のことはみなに当てはまる

- 衰弱と疲労
- 食欲消失
- 貧血
- 口の角のただれ
- 舌の痛みまたはただれ
- 足の<灼熱感>またはしびれ

次の諸問題には、原因が他にあるかもしれない。しかし、しばしば栄養不良が原因のこともあり、栄養不良により悪化することもある。

- 下痢
- 頻繁に感染する
- 耳鳴り、耳の中のざわつき
- 頭痛
- 歯茎の出血または発赤
- 皮膚の打ち身ができやすい
- 鼻血
- 胃の不快感
- 皮膚の乾燥とひび割れ
- 心臓または胃の<くぼみ>の重い拍動 (動悸)
- 精神的不安およびさまざまな神経的精神的問題
- 肝硬変 (肝臓病)

妊娠中の栄養不良は、母体の衰弱と貧血をひき起こし、出産中あるいは出産後に死亡する危険性を増加させる。また、流産、死産の原因になったり、小さすぎたり、障害を負って生まれたりする原因になる。

正しい食事は、病気に対する体の抵抗を高める。

正しい食事をしないことが、下記の健康問題の直接的原因となるかもしれない。しかし、最も重要なことは、栄養不良が、あらゆる種類の病気に対して体の抵抗力を弱める、とりわけ感染症に対する抵抗力を弱めることである。

- 栄養の足りない子どもは、栄養のよい子どもよりも、ひどい下痢を起こしやすく、そのために死亡することがはるかに多い。
- 栄養不良の子どもが多い地域では、はしかが特に危険である。
- 栄養不良だと結核にかかりやすく、いったんかかると急速に悪化する。
- アルコールの飲みすぎが原因の一端である肝硬変は、栄養不良の人でより多くみられ、より重症化する。
- 単なる風邪といったありふれた病気でも、患者が栄養不良だと、重症化しやすく、治るのに時間がかかり、肺炎に移行することが多くなる。

正しい食事は病気の回復を助ける。

よい食物は、病気を予防するだけでなく、体が病気とたたかって、健康を取り戻すのに役立つ。よって、病気になったときは、栄養のある食物を十分に食べることが、特に重要である。

残念ながら、母親の中には、子どもが病気になったり下痢をすると、食事を与えるのをやめたり、ある種の栄養のある食物を与えるのをやめる人がある。そのため、その子どもはいっそう衰弱し、病気を撃退できず、死ぬこともある。**病気の子どもには食物が必要である！病気の子どもが食べない場合は、何とか食べるように促すこと。**

病気の子どもには、食べられるだけ食べさせ、飲めるだけ飲ませる。根気が必要である。病気の子どもは、たくさんは食べたがらないものである。従って、1日のうちに何回も、何かしら食べさせる。また、その子どもが水分をたくさん飲んで、1日に何回もおしっこをするようにしてやる。子どもが固形の食物を食べない場合は、つぶしてから、トウモロコシやオートミールの粥のようにして与える。

栄養が悪いという症状は、何か他の病気にかかったときに、まず現れることが多い。たとえば、数日間下痢をしている子どもは、手足のむくみ、顔の腫れ、黒い斑点、脚の皮がむけるただれなどが出てくる。こうなって重い栄養失調だとわかる。この子どもはもっとたくさんのよい食物を必要としている！そして、もっと頻回に食べなければならない。1日、何回でも、食事をさせること。

どのような病気でも、病氣中および病後は、よく食べることが非常に重要である。

よく食べることと清潔を保つこと、この二つが、健康を保証する最善のものである。



■正しい食事はなぜ重要なのか

正しい食事をしないと、**栄養失調 Malnutrition**になる。栄養失調の原因は、食事に関係があり、主に3つある。どんな種類であれ、食物を十分に食べていないために起こるもの（一般的な栄養失調、つまり<低栄養>）、適切な種類の食物を十分に食べないために起こるもの（特定のタイプの栄養失調）、そしてある種の食物の食べすぎによって起こるもの（肥満、p.126を参照）、である。

一般的な栄養失調は誰にでも起こる可能性がある。しかし、つぎの人々にとっては、危険である。

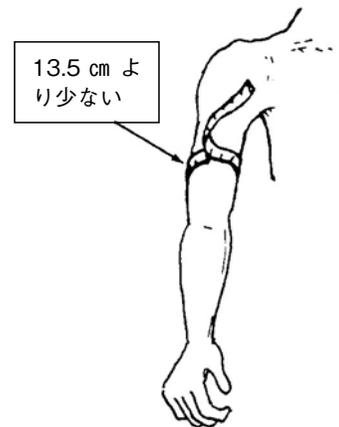
- **子ども**。子どもはよく育ち、健康でいるために、たくさんの食物を必要とするからである。
- **出産可能年齢の女性**。ことに妊娠中または授乳中の女性は、自分の健康を保ち、乳児を健康にし、日々の仕事をこなすために、余分の食物を必要とするからである。
- **高齢者**。歯を失っていたり、食物の味を感じなくなっていたりするので、一度の食事ですべての量を食することができない。しかし、健康でいるためには、やはり、きちんと食べなければならない。
- **HIV陽性の人々**。感染とたたかうために、彼らはより多くの食物を必要としているからである。

栄養失調の子どもは満足に育たない。他の子どもたちよりやせていて、背が低いのが普通である。また、他の子どもより怒りっぽく、しょっちゅう泣き、動きや遊びが少なく、病気にかかりやすいことが多い。下痢症になったり、他の感染にかかったりすると、体重が減る。子どもが栄養失調かどうかを調べるよい方法は、上腕の周りの長さを測ることである。

子どもが栄養失調かどうかをチェックすること：上腕に見られる症状

1歳を過ぎたときに上腕の中央を測って、13.5cm以下の子どもはみな、たとえ手足や顔が<太って>見えても、栄養不良である。二の腕の中央が12.5cm以下の子どもは、ひどい栄養不良である。

子どもの栄養状態がよいか悪いかを知るもうひとつのよい方法は、定期的に体重を測定することである。生後1年までは毎月1回、以後は、3か月ごとに測定する。健康な、栄養状態のよい子どもは、体重が一定の割合で増加する。子どもの体重測定と、子どもの健康チャートの使用については、第21章で十分に論じてある。



■栄養失調の予防

健康でいるために、私たちの体は、よい食物をたくさん必要とする。私たちが食べる食物は、さまざまな要求を満たさなければならない。第一に、その食物は、私たちが活動的で元気であるための十分な**エネルギー**をもたらさなければならない。また、私たちの体の、いろいろ違った部分を作り上げ、修復し、保護する働きもなければならない。このすべてを行うために、私たちは毎日、食物を組み合わせる必要がある。

■主食と補助食

世界の多くの地域でたいていの人は、毎度の食事に、**1種類の低価格の主食**を食べている。地域によって異なるが、この主食は、コメ、トウモロコシ、キビ、コムギ、キャッサバ、ジャガイモ、パンノキの実、バナナなどである。**通常、この主食が、体に必要な一日の食物の大部分をまかっている。**

とはいえ、**主食**だけでは、人の健康を保つのに十分ではない。一定の**補助食**が必要である。これは成長期の子どもや、妊娠中あるいは授乳中の女性、あるいは高齢者について、特に言えることである。

子どもは、いつも満腹するほど十分に主食を食べていても、やせて細くなるかもしれない。この理由は、主食にはたいてい水分と繊維質が多く含まれるため、成長を助けるのに十分なエネルギーを獲得しないうちに、子どもはおなかがいっぱいになってしまうからである。

そのような子どもが必要なエネルギーをとれるようにする方法は、2つある。

1. **食事回数を多くする。**子どもがごく幼い場合、やせすぎている場合、発育がよくない場合は、食事回数を1日最低5回にする。また、食間におやつもあたえる。



子どもはニワトリと同じで、いつも何かつまんでいなければならない。



2. さらに、油脂や、砂糖や、蜂蜜のような**エネルギーの高い<補助食>**を主食に加える。植物油、あるいはナッツ類、地豆(ピーナツ)、種子類、ことにカボチャやゴマの種子などの、脂肪を含んだ食物を追加するのが最もよい。



必要なエネルギーをまかなうには、ご飯をこんなにたくさん食べさせなければならない。

必要なエネルギーに見合うだけ食べる前に、その子どもが満腹してしまうと、子どもはやせてひ弱になる。



ご飯に植物油を少し混ぜてやる場合は、この程度の分量で十分である。

主食にエネルギーの高い食物を加えれば、エネルギーが追加される。主食に、さらにもう**2種類の補助食**を加えなければならない。

できれば、豆類、ミルク、卵、ピーナツ、魚、肉などの、**体を作る食品**(たんぱく質)を加える。

また、オレンジ色や黄色のくだものと野菜、緑色葉菜などの**体を守る食品**も加えるよう試みる。体を守る食品は、重要なビタミンとミネラルを供給する(p.113を参照)。

健康保持のための正しい食事

家族がいつも食べる<主食>は通常、身体に必要なエネルギーとその他の栄養素のほとんど一全部ではない一を、まかなう。主食に補助食を加えれば、安くて栄養のある食事をつくることができる。健康であるために、ここに列挙した食物全部を食べなければならないわけではない。これまで食べなれている主食を食べればよい。そして、<補助食>として、地域で手にはいるものを、何でもよいから加える。できるだけ各グループから、補助食に含めるものを選んでみることに。

GO FOODS
(エネルギー補助食品)

例：
脂肪(植物油、バター、ギー、ラード)、
脂肪分に富む食物(ココナツ、オリーブ、肉の脂身)、
ナッツ類*(ピーナツ、アーモンド、クルミ、カシューナツ)、
油をとるための種子(カボチャ、メロン、ゴマ、ヒマワリ)、
糖類(砂糖、蜂蜜、糖蜜、サトウキビ、粗黒糖)
*留意点: ナッツと油をとる種子は身体作り補助食品としても価値がある。



心に留めておこう: 子どもたちにどのような食物を与えるかということよりも、**充分な食物を頻繁に(1日に3-5回)与えることの方が、通常はより重要である。**

MAIN FOODS

主食



例: シリアルと穀物(コムギ、トウモロコシ、コメ、キビ、サトウモロコシ)、
澱粉質の根菜(キャッサバ、ジャガイモ、タロイモ)、
澱粉質のくだもの(バナナ、料理用バナナ、パンノキ)

留意点: 主食は安価なエネルギー源である。シリアル(穀物)も、たんぱく質や鉄分やビタミンを安価に供給する。

食べ物の中心が主食。身体に必要な栄養が入っている。



GROW FOODS
(たんぱく質、すなわち体を作る補助食品)

例: マメ科植物(ソラマメ、さや豆、レンズマメ)
ナッツ類(ピーナツ、クルミ、カシューナツ、アーモンド)、
油をとる種子(ゴマ、ヒマワリ)、
動物性食品(ミルク、卵、チーズ、ヨーグルト、魚、鶏肉、肉、ネズミなどの小動物、昆虫)

GLOW FOODS
(ビタミンとミネラルすなわち体を守る補助食品)

例:
野菜(濃緑葉菜、トマト、ニンジン、カボチャ、サツマイモ、トウガラシ類)
くだもの(マンゴー、オレンジ、パパイヤなど)

栄養士への留意点: 食物要求を満たすためのこの計画は、<食品群>についての教育に似ているが、伝統的なく主食>を十分に与えること、その上で、エネルギーに富んだ補助食品をたっぷりと頻繁に与えることに、いっそうの重みを置いている。この方法は、利用できる食物の種類やお金に制限のある家族にとって、ずっと合っている。

■栄養失調かどうかの見極め方

貧しい人々の間では、**栄養失調は子どもで最も重症化することが多い**。子どもは、よく育ち、健康であるために、**栄養のある食物をたくさん必要とする**からである。栄養失調には、いくつかの異なる型がある。

軽い栄養失調

これは最もよくある型だが、必ずしもすぐに栄養失調だとはわからないこともある。栄養状態のよい子どもと比較すれば、単に成長が遅いとか体重が増えないというだけである。いくら小さくてやせてはいるが、通常は病気のように見えない。とはいえ、栄養が悪いので、感染に対してたたかう力（抵抗力）に欠けているかもしれない。従って、栄養のよい子どもに比べて、**重い病気になりやすく**、治るのに時間がかかる。

この型の栄養失調の子どもは、すぐに、下痢をし、風邪をひく。風邪は通常長引き、肺炎に移行することが多くなる。このタイプの栄養失調の子どもにとって、はしか、結核、その他多くの**感染症は非常に、危険なものになる**。死亡することも多い。

重い病気になる前に、このような子どもには、特別な世話と十分な食べ物を与えることが重要だ。幼児の体重と、上腕周囲径を定期的に測定することが重要なのは、このためである。これにより、軽い栄養失調を早期に見つけて、治療することが可能になる。

栄養失調予防のガイドラインに従うこと。

重い栄養失調

重い栄養失調がもっともよく起こるのは、母乳栄養が早い時期に、あるいは突然中止された乳児や、エネルギーの高い食物を充分かつ頻繁に与えられていなかった乳児だ。重い栄養失調は、子どもが下痢や、他の感染症にかかったりしたときをきっかけに始まることがしばしばある。重度の栄養失調の子どもは、通常、なにも計測しなくてもそれとわかる。主な例を2つ示す。

乾燥栄養失調：マラスムス MARASMUS

この病気の子どもは、食物の種類を問わず不十分にしか食べていない。この子は**乾いた栄養失調**、または**マラスムス**と呼ばれる。言い方を変えれば、この子どもは飢餓状態にある。身体は小さく、細く、消耗している。骨と皮だけだと言える。

この子にはもっとたくさんの食物、ことに高カロリー
の食物が必要である。

- 髪が薄い。
- 老人の顔。
- いつも空腹。
- 太鼓腹。
- とても細い。
- 標準身体重をはるかに下まわる。



この子どもはまさに骨と皮だけ。

湿った栄養失調：クワシオルコル KWASHIORKOR

この子どもの病状は、**足や手や顔がむくんでいるので、湿った栄養失調**と呼ばれる。子どもが＜体を作る＞補助食品、つまりたんぱく質を十分食べていないと、このような病気になる可能性がある。子どもがエネルギー食品を十分に食べていないと、いっそうこのようになりやすい。せっかく摂取したたんぱく質を、エネルギーとして燃やしてしまうからだ。

湿気のある場所で貯蔵され、カビの生えてしまったソラマメやレンズマメなどの食物を食べることも原因の一部となるかもしれない。

この病気の子どもには、エネルギーの高い食物をたっぷり、そしていくつかのたんぱく質に富む食物も、もっとたくさん、もっと頻繁に与える必要がある。(p.111 を参照)

さらに、古くなって、傷んだりカビが生えているような食物は避けることが大事だ。

他の型の栄養失調

貧しい人々の間では、最も普通の栄養失調の型は、飢えが原因のもの（マラスマス）と、たんぱく質不足が原因のもの（クワシオルコル）である。しかし、他の型の栄養失調も起こる。人々が食べている食物の中に、ビタミンやミネラルが含まれていない場合である。このような特別な型のいろいろな栄養失調については、この章の後のほうと、この本の他の章で、もっと十分に議論する。

- ビタミンAを十分にとっていない子どもの**夜盲症** (p.226 を参照)。
- ビタミンD不足が原因の**くる病** (p.125 を参照)。
- くだもの、野菜、およびある種のビタミンを含む食品を十分に食べないことが原因の、いろいろな**皮膚病、唇と口のただれ、歯茎の出血** (p.208 と p.232 を参照)。
- 鉄分を充分にとらない人に起こる**貧血** (p.124 を参照)。
- ヨウ素不足による**甲状腺腫** (p.130 を参照)。

栄養に関連した健康問題についてより詳しくは、**保健ワーカーの学習を助ける**第 25 章および、**障害のある村の子どもたち**の第 13 章と第 30 章を参照。

- むくんだ（満月のような）顔
- 成長がとまる
- 皮膚がただれ、むける
- むくんだ手足



- 髪の毛と皮膚の色素脱出
- 情けない様子
- やせた上腕
- 衰えた筋肉（でもいくら脂肪が残るかもしれない）

まず子どもはむくんでくる。他の症状は後になって現れる。

この子は骨と皮に水がたまった状態である。



この母親と子どもの家庭は貧しく、共に栄養失調である。父親は懸命に働いているが、家族を満足に養えるだけの収入がない。母親の腕にあるあざは、栄養失調のひとつであるペラグラの症状である。この母親は主にトウモロコシの実を食べていて、豆、卵、くだもの、肉、緑色葉菜のような栄養のある食物を、十分に食べていない。

この母親は、自分の子どもを母乳で育てず、トウモロコシのかゆしか与えなかった。トウモロコシのかゆで乳児の腹は満たされたが、強く育つために必要な栄養が足りなかった。その結果、この2歳の子どものは重い栄養失調になっている。腹が膨れ、非常にやせて小さい。髪の毛は薄く、身体力も知力も、正常より発達が遅れている。このようなことを防ぐために、母親たちも子どもたちも、**もっとよい食事をする必要がある。**

■金や土地がたくさん無くても、よりよい食事をする方法

飢えと貧弱な栄養の原因はいろいろある。主な理由のひとつは、貧困である。世界の多くの地域では、少数の人々が大部分の富と土地を所有している。彼らが栽培するのは、コーヒーやタバコといった作物であり、これを売って金もうけするわけだが、そのような作物には食物としての価値はない。一方、貧しい人々は、小さな土地を借りて耕作しているが、収穫の大部分を得るのは土地の所有者だ。**飢えと貧弱な栄養の問題は、公平に分け合うという考え方が人々に根付くまでは、根本的には解決しない。**



しかし、金をかけずによりきちんとした食事をして、それによって自分たちの権利を求めて立ち上がるだけの力を得るため、貧しい人々にできることはたくさんある。『**村の保健ワーカーへの言葉**』のページw13とw14には、食料生産を増やす方法についてのいくつかの提案がある。例えば、**輪作、山腹周囲に排水溝を作ること、灌漑といった土地利用の改善。また、魚の養殖、養蜂、穀物貯蔵、家庭菜園**の考えも示している。村全体あるいは何家族かが一緒になって作業をすれば、栄養を改善するために多くのことができる。

食物と土地の問題を考えると、今の広さの土地では一定の人数しか養えない、ということを感じることが重要である。＜小家族のほうがよい暮らしができる＞と主張する人々の論拠はここにある。とはいえ、多くの貧しい家族にとって、子どもが多いことは経済的な必要性になっている。貧しい家庭の子どもたちは、10歳から12歳になれば、自分たちが消費するよりも多くを稼ぎ出していることが多い。子どもがたくさんいれば、親は高齢になったとき、必要な助けや世話を得る機会が増える。

要するに、社会的経済的な保障がないから、子たくさんになるのだ。従って、貧しい人々に対して、人間の数と土地の広さのバランスを図るために家族を小さくせよ、と説いても解決にはならない。答えは、より公平な土地の再配分、それなりの額の賃金の支払い、貧困を克服するための策をほかにも講じることである。そうやって初めて、人々は小家族にする**気にもなり**、人と土地の持続的なバランスを達成しようと思うようになる。(健康と食物と社会問題の議論については、「**保健ワーカーの学習を助ける**」を参照。)

金に限りがあるならば、賢く使うことが大切である。つまり、協力と未来を向く姿勢だ。貧しい家庭の父親が、栄養のある食物や、卵を産むめんどりとか、その他何か家族の健康増進に役立つものを買う代わりに、なけなしの金を酒やタバコに費やしてしまうことが多すぎる。飲み仲間でも、例えばしらふのときに一緒に集まって、こういう問題について話し合ったり、健全な解決策を探したりすることができるはずだ。

両親の中には、卵、ミルク、ナッツ、その他栄養のある食品が買えたはずの額の金で、甘い菓子やソフトドリンク(炭酸飲料)を、子どもたちに買い与える人がいる。同じお金で、子どもたちはもっと健康になれたはずである。このようなことを家族らと話し合い、解決策を見つけよう。



金が少しあるなら、そして自分の子どもが丈夫

に育ってほしいと望むなら：

ソフトドリンクや甘い菓子を買って与えてはいけ
ない。2個の卵とか、手のひら一杯のナッツとか
を買い与えよう。



安くてよりよい食品

世界では多くの人が、かさのある澱粉質の食品を、十分な補助食を加えずにたくさん食べている。補助食は、追加のエネルギーを生み、体のもとを作り、病気から体を保護してくれる。人々が補助食を十分に食べられないわけは、一つには、それらがミルクや肉のように動物から来ているため、高価だからだ。

ほとんどの人は動物性食品が買えない。動物というのは、飼って食物を得ようとすれば、かなりの土地が必要になるからである。しかし、貧しくても貧しいなりにもっとよい栄養状態になることができる。肉や魚のような値の張る動物性食品を買う代わりに、**ソラマメやさや豆、レンズマメ、ピーナツのような植物性の食品を、トウモロコシやコムといった主食と共に育てるなり購入すればよい。**

**たんぱく質や他の補助食を植物から得られれば、
人々は強く、健康になれる。**

そうは言っても、家計や地域の習慣が許す場合は、できれば動物性食品をいくらか食べるほうが賢明である。というのは、植物がたんぱく質(体のもとをつくるのに役立つ栄養素)に富むとしても、人体が必要とする異なる種類のたんぱく質を必ずしも全部含んでいるわけではないからだ。

いろいろな種類の植物性食品を食べるようにするのがよい。種類の違う食物は、種類の違うたんぱく質、ビタミン、ミネラルを身体にもたらし。たとえば、豆類とトウモロコシを一緒に食べれば、豆だけあるいはトウモロコシだけよりも、体の要求にずっと良くかなう。ほかの野菜とくだものが加われば、さらによくなる。

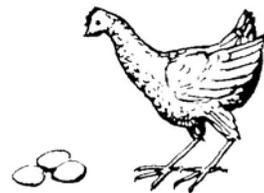
以下に、もっとたくさんのビタミンやミネラルやたんぱく質を安価に得るための提案を示す。

1. **母乳。**これは乳児にとって、最も安く、最も健康的な、最高の安全食品である。母親は、植物性食品をたくさん食べて、それを完璧なベビーフードである母乳に変えることができる。母乳育児は、乳児にとって一番よいだけでなく、節約になるし、病気を予防する!



2. **卵と鶏肉。**多くの地域で、卵は最も安く、最もよい動物性食品のひとつである。調理して、母乳をもらえない乳児の食物に混ぜてもいいし、子どもの成長に合わせて母乳と共に与えてもいい。

ゆで卵のからは、細かく砕いて食物に混ぜれば、妊婦のカルシウム補給になり、ただれ、歯が抜ける、筋肉がつるなどの症状に効果がある。



鶏肉は良質で値段の安い動物性たんぱく質である。ことに家でニワトリを飼えればなお有利だ。

3. **肝臓、心臓、腎臓、血液。**これらは、たんぱく質、ビタミン、鉄(貧血に効く)を特に多く含み、たいていは他の肉類に比べて安い。魚も他の肉類より安いことが多いが、栄養は同じようにある。



4. **ソラマメ、さや豆、レンズマメ、その他のマメ科植物**は、安くてすぐれたたんぱく質源である。調理して食べる前に発芽させておくと、ビタミン類の含有量がいっそう高くなる。マメをよく煮てから、こし網でこし、あるいは皮をむいてつぶすと、ベビーフードを作ることできる。ソラマメ、さや豆、その他のマメ科の植物は、安上がりなたんぱく質源というだけではない。これらの作物を育てると土地が肥えるため、その後、他の作物の育ち方がずっと良くなる。輪作や混作がよい方法であるというのは、このためである (p.w13 を参照)。

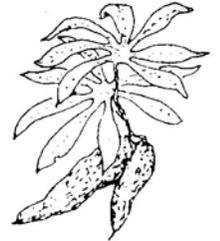


5. **緑色葉菜**には、多少の鉄分、多量のビタミン A、たんぱく質少々が含まれている。サツマイモ、ソラマメ、さや豆、カボチャ、スカッシュ (瓜科の野菜)、パオバブなどの葉は、特に栄養がある。乾燥させて粉にし、乳児用のかゆに混ぜることができる。



留意点: キャベツやレタスのような淡緑色の野菜は、栄養的な価値が劣る。なるべく色の濃い葉野菜を育てるほうがよい。

6. **キャッサバ (マニオク)** の葉は根の7倍ものたんぱく質と、根よりも多いビタミン類を含んでいる。根と共に食べれば、余分の出費無しに、食品としての価値が高まる。若葉が最もよい。



7. **石灰水に浸したトウモロコシ**。ラテンアメリカで普通に行われているように、調理する前に、石灰水に浸すと、トウモロコシのカルシウムが増す。また、石灰水に浸すと、ビタミン (ナイアシン) とたんぱく質は、身体にいっそう多く利用されるようになる。



8. **コメ、ムギ、他の穀類**は、製粉中に外皮が除去されないほうが栄養がある。中づきのコメや、コムギの全粒粉は、つきすぎた白いものより、ずっとたくさんのたんぱく質やビタミンやミネラルを含む。



留意点: コムギ、コメ、トウモロコシその他の穀物中のたんぱく質は、ソラマメやレンズマメと共に食べるほうが、体にとって利用しやすい。

9. **野菜、コメ、その他の食品は、少量の水で調理する**。また、煮過ぎないこと。こうすると、ビタミンやたんぱく質の損失が少なくなる。ゆで残りの汁は、飲むなり、スープその他の食物に用いる。



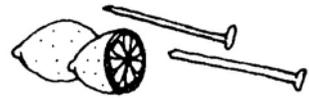
10. **野生のくだものヤイチゴ類**には、ビタミン C や天然の糖に富む。それらは、ビタミンとエネルギーを追加してくれる。(有毒なイチゴやくだものを食べないように注意すること。)



11. マメその他の食品を、**鉄なべで調理**したり、古い鉄器や蹄鉄のかけらをなべの中に入れてたりすることは、食物に鉄分を加え、貧血を予防する働きがある。トマトも加えれば、もっとたくさんの鉄分を取ることができる。



もうひとつの鉄分のとり方では、少量のレモンジュースに数本の鉄釘を数時間入れておく。そしてこのジュースでレモネードを作って飲むのである。



12. 低価格の出来合いのベビーフードが手に入る国もいくつかある。

これは大豆、綿実、スキムミルク、干し魚をいろいろな割合に配合したものである。味のよし悪しはあるが、おおむねバランスの取れた食品である。かゆや、調理した穀物や、他のベビーフードに混ぜれば、安上がりに栄養価を高めることができる。



■ビタミン類はどこからとるべきか： 錠剤か、注射か、シロップか、それとも食物か？

野菜とくだものを含め、いろいろな食品をよい組み合わせで食べるなら、必要なビタミンはみなとれる。よい食事をするほうが、ビタミンの錠剤や、注射や、シロップや、強壯剤を買うより、いっただってよい。



ビタミンを摂りたい場合は、錠剤や注射ではなく、卵やその他の栄養のある食品を買うこと。



時には栄養のある食品自体が足りないこともある。すでに栄養不良になっている人やHIVのような重大な病気をもつ人の場合は、できるだけバランスよく食べることが必要で、これに加えてビタミン剤を飲んでもよい。

口から摂取したビタミンは、注射と変わらないはたらきをするが、費用は少なくて済み、注射のような危険がない。**ビタミン類を注射しないこと！** ビタミン剤は口から飲めばすむ。もっとよいのは、**栄養のある食物を食べることだ。**

ビタミン調剤を購入する場合は、次に示すビタミンとミネラルをすべて含んでいることを確認すること。

- ◆ ナイアシン (ナイアシナマイド)
- ◆ ビタミンB 1 (チアミン)
- ◆ ビタミンB 2 (リボフラビン)

さらに、次のものを必要とする人もいる。

- ◆ 葉酸 (フォリシン)：妊婦中の女性のため。
- ◆ ビタミンA：
- ◆ ビタミンC：(アスコルビン酸)
- ◆ ビタミンD：
- ◆ ヨウ素 (甲状腺腫がよく見られる地域で)

} 幼児のため

- ◆ 鉄 (硫酸第一鉄など)：特に妊婦に。(貧血の人には、複合ビタミン錠剤では鉄分が少なく、十分な効果が上がらない。鉄だけの錠剤のほうが有効である。)
- ◆ ビタミンB 6 (ピリドキシン)：幼児や結核治療薬を服用中の人のため。
- ◆ カルシウム：子どもや、授乳中の母親のため。ミルクやチーズ、または石灰処理した食品から、十分なカルシウムを取れないとき。

■避けるべき飲食物

病気の時に食べると害になるとか、病気のときには絶対食べてはならない類の食べ物があるということを知っている人がたくさんいる。たとえば、食物には<熱い>ものと<冷たい>ものがあり、<熱い>病気に熱い食物はいけなく、<冷たい>病気に冷たい食物はいけなく考える。あるいは新生児のいる母親にとってよくない食物がいろいろある、と信じている人もいる。これらの俗信には妥当なものもあるが、有益どころかむしろ害のほうが大きいものもある。病気のときには避けるべきだと考えられている食物こそ、病気からの回復にまさに必要だということもよくある。

病気の人は、健康な人よりずっとたくさんの栄養のある食物を必要とする。病人にとってよくないなどということを知りつつも、病人を健康にするための食物のことをもっと考えるべきである。健康にするためには、たとえば、エネルギーの高い食物と一緒に、くだもの、野菜、マメ科の植物、ナッツ、ミルク、肉、卵、魚を食べさせる。原則として、

健康なときによい食物は、病気のときにもよい。

また、健康なときに有害な食物は、病気の時には、いっそう有害である。次のものは、避ける。

アルコール飲料



タバコ



脂っこい食品



たくさんの砂糖と菓子



多量のコーヒー



- アルコールは、肝臓、胃、心臓、神経の病気を引き起こしたり、悪化させたりする。社会的問題行動も起こす。
- 喫煙は、慢性の（長期にわたる）咳や、肺がん、その他の病気を引き起こす可能性がある（p.149を参照）。結核、喘息、気管支炎などの肺の病気の人には、特にいけない。
- 脂っこい食物や、コーヒーの飲みすぎは、胃潰瘍を引き起こしたり、他の消化管の病気を悪化させたりする可能性がある。
- 砂糖や甘い菓子の食べすぎは、食欲を減退させ、虫歯を作る。しかし、少量の砂糖を他の食物と共にとれば、病人や栄養不良の子どもに、必要なエネルギーを与えることができる。

ある種の食品を食べてはいけない病気もいくつかある。たとえば、高血圧の人、心臓に病気のある人、足がむくんでいる人は、塩分をごく少量しか、あるいはまったく摂取してはならない。塩分のとりすぎは、すべての人にとってよくない。胃潰瘍と糖尿病も、特別な食事療法を必要とする（p.127とp.128を参照）。

■小さな子どものための最良の食事

誕生後最初の6か月：

はじめの6か月間、乳児には母乳を与え、そのほかのものは与えない。母乳は市販のどのベビーフードやミルクよりも、ずっと優れている。母乳は下痢や多くの感染症から乳児を守ることができる。たとえ暑い日でも、余分な水や茶は、与えないのが一番よい。



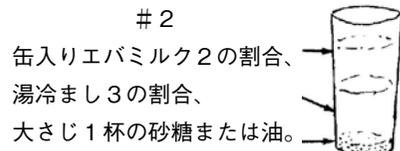
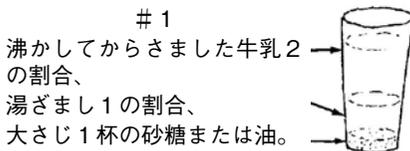
授乳を早くやめてしまう母親がいる。母乳は乳児にとって充分によい食物ではないと考えたり、母乳の出がよくなってきたりしたためだ。しかし、母乳は、乳児にとって、常に栄養が豊かなものである。たとえ母親自身がやせて丈夫でないにしても。

もし、女性が HIV に感染していると、母乳を通してこの病気を子どもに移してしまうことがある。しかし、清潔な水を手に入れることができなければ、子どもは AIDS よりも下痢や脱水や栄養失調で死ぬことになるだろう。自分の家や地域の諸条件をみきわめ、どうすればよいか、決められるのはあなただけだ。

ほとんどの母親は、乳児が必要とするだけの母乳をつくり出すことができる。

- ◆ 母親にとって、十分な母乳をつくり出し続けていくのに一番よい方法は、**頻りに授乳し、よく食べ、水分をたくさんとること**である。
- ◆ 乳児が6か月になるまでは、他の食べ物を与えないこと。乳児が他の食べ物を食べるようになってからも、**食物を与える前に、必ず母乳を与える**。
- ◆ たとえ、母乳が少ししか出なかったり、まったく出なかったりする場合でも、母親はよく食べ、水分をたくさんとり続け、**頻りに乳を吸わせなければならない**。両方の乳房から与えた後に、カップで（哺乳瓶ではなく）他の種類のミルクを与える。沸かした牛乳やヤギ乳、缶入りミルク、粉ミルクなどである。（コンデンスミルクは用いない。）これらのミルクを用いる場合は、少量の砂糖または植物油を加えること。

留意点：どのような種類のミルクを用いる場合でも、湯冷ましを少し加えなければならない。下に



2種類の正しい方式の割合を示す。

無脂肪乳を用いる場合は、さらにもう一さじの油を加える。

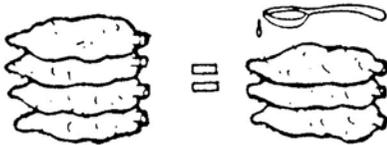
- ◆ できればミルクと水は沸騰させる。哺乳瓶を用いるより、**カップ（あるいはカップとスプーン）で飲ませるほうが、乳児にとって安全である**。哺乳瓶の瓶や乳首は清潔に保つのが困難で、感染や下痢を起こす可能性がある（p.154 を参照）。哺乳瓶を用いる場合は、瓶と乳首を毎回煮沸してから、乳児に飲ませる。
- ◆ ミルクが買えない場合は、コメ、トウモロコシ粉、その他の穀物でかゆを作る。この場合は、皮を取り除いた豆、卵、肉、鶏肉、その他のたんぱく質を必ず加える。これらをよくつぶして

警告：コーンミールや重湯だけでは、乳児には栄養が十分ではない。その子どもはよく育たない。病気にかかりやすく、死ぬこともある。乳児には主食とそれに加えて補助食を必要とする。

6か月から1歳まで：

1. **母乳を与え続ける。**できれば子どもが2-3歳になるまで。
2. 乳児が6か月になったら、**母乳に加えて他の食物も与え始める。**必ず、母乳が先、それから他の食べ物という順序で与える。トウモロコシ粉やコメなどの主食 (p.111) を水またはミルクで調理したかゆから開始するとよい。次に追加のエネルギーとして、少量の食用油を加え始める。数日後に、**他の補助食** (p.110 を参照) を加え始める。しかし、新しい食物は**最初はほんの少量から始め、1度には1種類しか加えない。**そうしないと、乳児は消化不良を起こすかもしれない。これらの**新しい食物には、よく火を通し、つぶす必要がある。**はじめは乳児が飲みやすいように、少量の母乳を混ぜてもよい。
3. 主食に補助食を加えることによって、乳児のための安くて栄養のある食事を作る (p.110 を参照)。一番大切なことは、エネルギーを与えてくれる食品 (油のような) を加えることである。さらに、可能な場合はいつでも、鉄分 (緑色葉菜のような) を加えることである。

子どもの胃は小さく、一度にたくさんの食物を受け入れることができない、ということを中心に留めておこう。**頻りに食事をさせたり、エネルギーの高い補助食を主食に加えたりするのは、このためである。**



子どもの食物に食用油を一さじ加えれば、その子どもが必要とするエネルギーに見合うだけのその地域の主食を、4分の3食べるだけでよくなる。追加の油のおかげで、子どもが満腹したときに、エネルギー (カロリー) が充分にとれているようになっている。

注意：子どもが最も栄養失調になりやすい時期は、6か月から2歳の間である。これは母乳だけでは、6か月以降の乳児に対して、十分なエネルギーを供給できないことによる。他の食物が必要になるが、与えられるその食物もまた、十分なエネルギーを含んでいないことがよくある。それに加えて母親が授乳をやめるのであれば、子どもはいつそう栄養不良になりやすくなる。

この年齢の子どもが健康であるために、私たちは次のことを守ろう。

- ◆ できるだけ、以前同様に授乳を続ける。
- ◆ ほかの栄養ある食べ物も与える。必ずごく少量から始める。
- ◆ 1日最低5回食事をさせ、中間にはおやつを与える。
- ◆ 食べ物は清潔で、作り立てであること。
- ◆ 子どもの飲み水は、ろ過したり煮たりして清潔にしておく。
- ◆ 子ども自身とその環境を清潔にする。
- ◆ 子どもが病気になった場合は、いつもよりよい食事をいつもより頻りに与え、飲み物をたっぷり与える。



HIV に感染している母親のために：生後6か月を過ぎると、あなたの子どもはもっと大きく強くなり、下痢で死ぬ危険性も少なくなる。もし今まで母乳を与えていたのであれば、この時期に、他のミルクや食べ物に切り替えるほうがよい。そうすれば、子どもがHIVに感染するリスクを減らすことができる。

1歳以上：

1歳になったら子どもは**大人と同じ食物**を食べてもよい。しかし、**母乳はやり続けなければならない**(あるいは、可能な限りミルクを飲ませる)。

みなが食べている主食を、子どもに毎日たっぷり与えるように心がける。主食と同時に、高いエネルギー、たんぱく質、ビタミン類や鉄やミネラル(p.111に示したように)が得られるよう補助食も与える。こうすれば、子どもは強く健康に成長するはずだ。

子どもが十分に食べていることを確認するために、**その子ども専用の器に入れてやる**。自分の食事をちゃんと食べ終えることができるように、子どもが必要とするだけ時間をたっぷり与える。

子どもとキャンディー：小さな子どもに、キャンディーや甘い菓子をたくさん食べたり、ソフトドリンク(コーラなど)を飲む習慣をつけさせてはならない。甘いものを食べ過ぎると、本来必要なほかの食物をあまり欲しがらなくなる。その上、甘いものは、子どもたちの歯によくない。

しかし、与えられる食べ物が不足していたり、主食に水分や繊維質が多かったりする場合は、もっとエネルギーが得られるよう、少量の砂糖や植物油を主食に加える。こうすれば、子どもたちは、食物中のたんぱく質を丸ごと利用できるようになる。

小さい子どものために一番よい食事



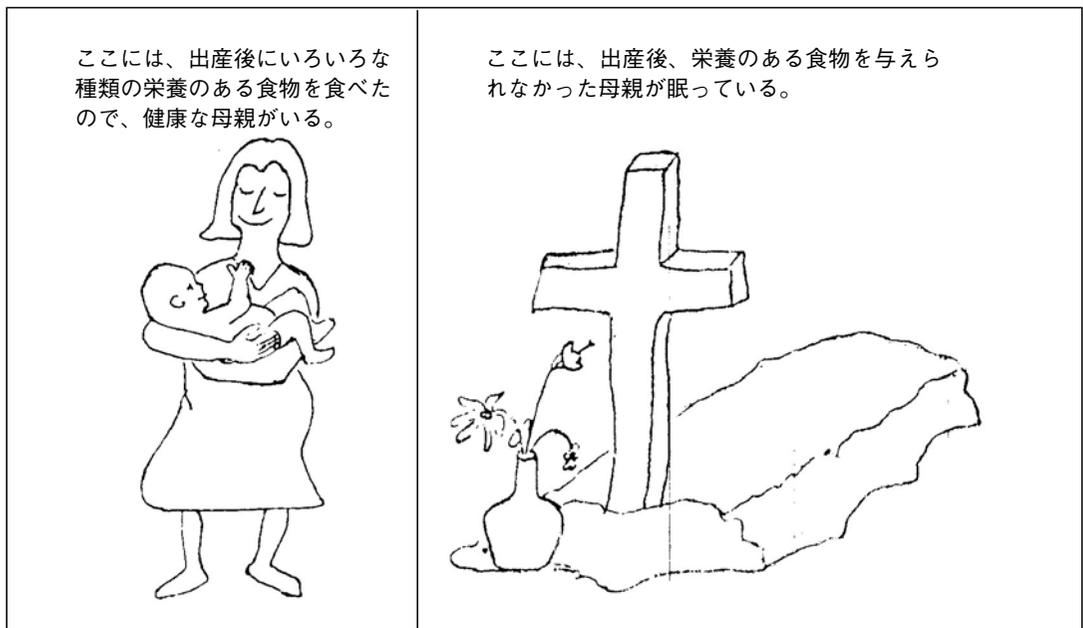
■食事についての有害な考え方

1. 出産後の母親の食事

多くの地域に、出産直後の女性はある種の食物を食べてはならないという危険な民間信仰がある。この民間の食養生法では、母親になったばかりの人に最も栄養のある食物を禁じて、ただトウモロコシ粉や麺類やコメのスープのようなものだけを食べさせるので、母親は衰弱したり貧血になったりする。このため、出血や感染に対する抵抗力が弱くなって、死を招くこともある。

出産後の母親は、入手できる限りの最も栄養ある食物を食べる必要がある。

感染や出血に対抗するために、そして、わが子のため十分な母乳を出すために、**母親になった人は、主食のほかに、豆、卵、鶏肉、そしてできれば乳製品、肉、魚のような体を作る食品を、たっぷり食べなければならない。**くだものや野菜のような体を守る食べ物や、高エネルギーの補助食（油や脂肪分の多い食物）もまた必要である。これらの食物は、どれも害にはならない。母親を保護し、より丈夫にする。



2. 風邪やインフルエンザや咳のある人に、オレンジ、グアバその他の果物はいけない、という考えは正しくない。実際には、オレンジやトマトは、風邪その他の感染とたたかう働きのあるビタミンCが豊富である。
3. 豚肉やスパイス類やグアバなどの食物は、薬を使用しているときは食べることができない、という考えは正しくない。しかし、患者が胃その他、消化器系統の病気の場合には、薬を飲んでいないにもかかわらず、油や脂っこいものの食べすぎは、病気を悪化させる。

特定の健康上の問題に対応した特別食

■貧血

貧血の人の血液は薄い。これは、血液が失われたり、破壊されたりする速度のほうが、体が血液を補充する速度より速いときに起こる。大きな傷からの血液の流失、出血性潰瘍、あるいは赤痢などは、貧血を招く可能性がある。赤血球を破壊するマラリアも、貧血の原因になりえる。鉄分に富む食物を十分に食べないと、貧血を起こしたり、いっそう悪化したりする。

女性は、体が必要とする食物を食べないと、毎月の出血（月経）または出産による血液の流失によって、貧血になる可能性がある。妊娠中の女性は、成長している胎児の血液も余分に作らなければならないので、重い貧血になる危険性がある。

子どもの貧血は、鉄分に富む食物を食べていないことが原因となることがある。また、乳児が6か月を過ぎても母乳に追加して他の食物を与え始めなかった場合にも起こる。子どもの重い貧血の一番多い原因は、鉤虫の感染（p.142を参照）、慢性的な下痢、赤痢などである。

貧血の症候：

- 青白く透けるような皮膚。
- まぶたの内側が青白い。
- 手指の爪が白い。
- 歯茎が青白い。
- 虚弱および疲労感。



- 貧血が非常に重い場合は、顔と足がむくみ、心拍動が速く、息切れがすることもある。
- 土を食べたがる子どもや女性は、通常、貧血である。

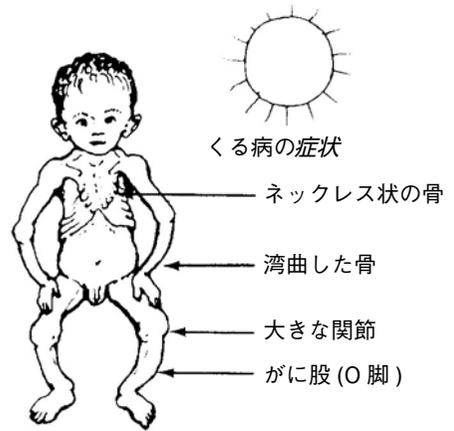
貧血の手当てと予防：

- ◆ **鉄分に富んだ食物を食べること。**肉、魚、鶏肉は鉄分に富んでいる。レバーは特に豊富である。緑色葉菜、ソラマメ、さや豆、レンズマメもいくらか鉄を含んでいる。鉄なべで調理するのも有効である（p.117を参照）。できるだけ多くの鉄を体が吸収できるように、食事のときに生野菜やくだものをあわせて食べるようにし、食物と一緒にコーヒーや茶を飲まないようにする。
- ◆ 貧血が中等度または重度の場合は、患者は鉄剤（硫酸第一鉄の錠剤、p.393）を服用しなければならない。これは、貧血の妊婦の場合ことに重要である。ほとんどすべての貧血の症例に対して、肝臓エキスやビタミンB₁₂より、硫酸第一鉄の錠剤のほうが有効である。原則として、**鉄は注射をせずに、口から与えられなければならない。**鉄の注射は、危険な場合もあり、鉄剤に劣る。
- ◆ 貧血が赤痢（血液の混じる下痢）、鉤虫、マラリア、その他の病気によって引き起こされている場合は、それらの病気の治療もしなければならない。
- ◆ 貧血が重かったり、改善しない場合は、医学的助けを求めること。妊婦の場合、ことに重要である。

貧血の女性は多い。貧血の女性では、流産のリスクが大きく出産時、危険な出血の恐れが大きくなる。**女性は、ことに妊娠中は、鉄分に富んだ食物をできるだけたくさん食べることがきわめて重要である。**妊娠と次の妊娠との間隔は2年ないし3年をおき、女性の体力を回復させ、新しい血液を作らせてあげること（第20章を参照）。

■くる病

皮膚が日光にほとんど当たっていない子どもは、足ががに股になり、やがてほかの骨の変形（くる病）まで起こしてくる。この病気には、強化ミルクとビタミンD（魚の肝臓油で発見された）を子どもに与えることが効果的だ。しかし、**最も手っ取り早くて安上がりな予防方法は、少なくとも1日10分、もしくはそれよりも長く頻繁に、子どもの皮膚に直接日光がとどくように気をつけることである。**（皮膚が日焼けしないように注意すること。）決してビタミンDを、大量に長期にわたって与えてはならない。子どもにとって有害になりうるからである。



日光は、くる病の予防と手当てに最もよい。

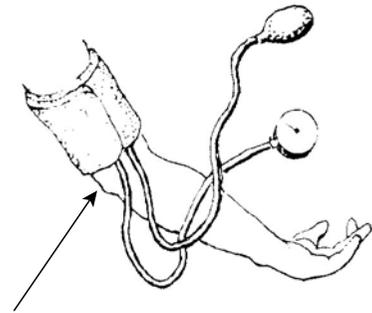
■高血圧

高血圧は、心臓病や腎臓病や脳卒中など、多くの病気を引き起こす可能性がある。太った人は特に高血圧になりやすい。

危険な高血圧の症状：

- 頻繁に頭痛がする。
- 軽い運動で、動悸や息切れがする。
- 身体が弱く、めまいがする。
- 左肩と左胸が時々痛む。

これらの問題はどれも、ほかの病気によっても起こる。だから、自分が高血圧ではないかと疑いを持った場合は、保健ワーカーをたずねて、血圧を測定してもらわなければならない。



血圧を測定するための
カフ式血圧測定器

警告：高血圧は、はじめは何の症状も示さない。危険な症状が出る前に、血圧を下げておかねばならない。肥満の方、高血圧ではないかと自ら疑っている人は、定期的に、血圧測定をしてもらうべきだ。血圧測定の仕方については、p.410とp.411を参照。

高血圧に対する予防と配慮の仕方：

- ◆ 体重が標準より多い場合は、体重を減らす（次ページを参照）。
- ◆ 脂っこい食物、ことに豚脂、および砂糖や澱粉の多い食物は避ける。ラード（豚脂）の代わりに、必ず植物油を使うこと。
- ◆ 食塩をごく少量か、まったく含まない食事を作って食べる。
- ◆ 禁煙すること。アルコール、コーヒー、茶を飲み過ぎないようにする。
- ◆ 血圧が非常に高い場合は、保健ワーカーから降圧薬をもらうことができるだろう。太っている場合は体重を減らしたり（次ページ）、リラックスすることを学ぶことによって、血圧を下げることのできる人はたくさんいる。

■肥満の人

太りすぎは、健康的ではない。体重のありすぎる人は、高血圧、脳卒中、胆石、ある型の糖尿病、脚や足の関節炎、その他の病気にかかりやすくなる。ときに肥満は病気を招き、ときに病気が肥満の原因となる。

私たちの食習慣が変わり、伝統的な食事が加工食品、とくに「ジャンク・フード」と呼ばれる、高カロリーだが、栄養的にはよくない食べ物で置き換えられていくにつれ、人々は健康的とは言えないほど太るようになってきた。

体重を落とすことは、上に掲げたようないくつかの病気を予防する上で役立つことだろう。体重を落とすことは、あなたが日常の活動を困難にしている場合にも、重要だろう。体重を減らすためには：



- ◆ 油脂の多い食べ物を極力減らすこと。
- ◆ 砂糖や菓子類の摂取を極力減らすこと。
- ◆ もっと運動すること。
- ◆ **加工食品を食べるのをやめること。**代わりに、新鮮なくだものや野菜を食べること。



■便秘

便が固く、3日以上便通がなければ、便秘であるという。便秘は、不適切な食事（ことに、くだもの、緑黄色野菜、全粒粉のパンのような自然の繊維質を含む食物を、十分に食べていない）や運動不足によって起こることがしばしばだ。

水をもっとたくさん飲むこと。緩下剤を用いるよりも、くだもの、野菜、繊維質の多い食物—たとえば全粒粉のパン、キャッサバ、小麦のフスマ、ライ麦、ニンジン、カブ、乾しブドウ、ナッツ、カボチャやヒマワリの種子などを、もっとたくさん食べるほうがよい。毎日、食べ物に少量の植物油を加えても効果がある。高齢者は、規則正しい排便があるように、もっと歩いたり、運動する必要がとりわけ高いようだ。

4日以上便通がなくて、腹部に鋭い痛みがない場合は、マグネシウムミルクのような塩類性の緩下剤を用いてもよい。**しかし、下剤はあまり使い過ぎないこと。**

乳児や幼児には、緩下剤を用いない。乳児の便秘がひどい場合は、少量の調理用油を直腸（肛門）に入れる。あるいは、必要ならば、油を塗った指で固い便をそっと砕いて取り除く。

強い緩下剤または下剤は、特に腹痛がある場合には、決して用いてはならない。

■糖尿病

糖尿病の人は血液中の糖分が多すぎる。糖尿病は、患者が若くても（若年性糖尿病）、高齢になってからでも（成人糖尿病）起こる可能性がある。通常若者のほうが重く、特別な薬（インスリン）を用いて病気をコントロールする必要がある。しかし、大食で、太っている40歳以上の人になることが最も多い。

糖尿病の初期症状：

- いつものどが渇いている
- 頻尿、かつ量が多い
- いつも疲れている
- いつも空腹である
- 体重が減る

後に出る、もっと重い症状：

- 皮膚がかゆい
- 目がぼやけてくる
- 手足の感覚が少しうすれる
- 膣の感染症が頻繁に起こる
- 足のただれが治らない
- 意識を失う（特に重い場合）

これらの症状はすべて、他の病気でも起こる。患者が糖尿病かどうかを見極めるには、尿を検査して、糖が含まれているかどうかを調べることだ。尿検査の方法のひとつは、味を見ることである。甘いと感じる場合は、ほかに2人の人に味をみてもらう。その人たちには、別の3人の尿の味も見てもらう。もし、味見をした人みな、ある一人の尿がほかの尿より甘いということで一致するならば、甘い尿の人は、おそらく糖尿病である。

尿検査のもうひとつの方法は、特別な試験紙（たとえばウリスティックス *Uristix*）を用いるものである。尿に浸したときに、この試験紙の色が変化する場合は、その尿中には、糖が含まれている。

患者が子どもまたは若者の場合は、経験を積んだ保健ワーカーか医者 の診察を受けるべきである。40歳を過ぎて糖尿病になった場合は、薬を使わなくても正しい食事を摂る方法で、十分改善できることが多い。**糖尿病患者の特別食は非常に重要で、一生涯、注意深く従わなければならない。**

糖尿病患者の食事:糖尿病で太っている人は、正常値になるまで、体重を減らさなければならない。**糖尿病患者は、砂糖や甘い菓子や甘い味のする食物を一切食べてはならない。**糖尿病患者は、全粒粉パンのような、繊維質の多い食品を食べることが大切である。しかし、マメやコメやジャガイモのような澱粉質の食品や、高たんぱく質の食品も食べなければならない。

大人の糖尿病は、ヒラウチワサボテン（ノバルサボテン、*オープンチア属*）の液汁を飲んでも効くことがある。サボテンを小さく刻み、つぶして、汁を絞って作る。毎日3回食前に、この液汁を1.5カップ飲む。

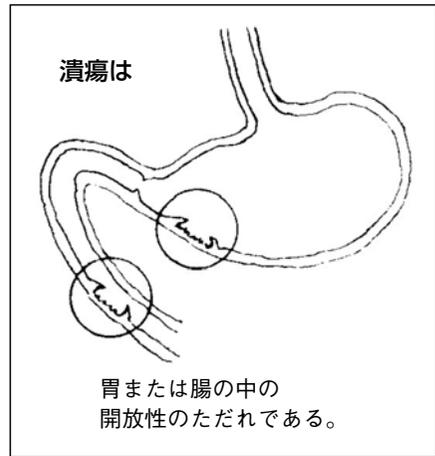
感染や皮膚の怪我の予防には、食後に歯を磨き、皮膚を清潔に保つ。足の怪我を防ぐためには、いつも靴を履く。足の血行が悪い（色が黒っぽい、しびれる）場合は、頻繁に足を上げて休める。静脈瘤に対する助言 (p.175) に従っておけばよい。

■胃酸過多、胸焼け、胃潰瘍

胃酸過多と胸焼けとは、脂っこい食物の食べ過ぎ、またはアルコールやコーヒーの飲みすぎが原因のことが多い。これらは胃に余分の酸を作らせ、それが胃または胸の中央部の不快感、いわゆる焼けるような感覚をひき起こす。ハート・バーン（胸焼け）と名付けられているせいか、この胸のあたりの痛みを、消化の問題ではなく、心臓の病気だと誤解している人がいる。横になったときに、痛みがひどくなるようであれば、おそらく胸焼けである。

頻繁に起こったり、胃酸過多が長引いたりするのは、潰瘍の警告症状である。

潰瘍は、消化管(胃腸)の慢性的なただれである。普通、細菌が原因となって起きる。胃の中の酸が過剰であることが潰瘍の治癒を妨げる。潰瘍は胃のくぼみ部分に、慢性的で鈍い(時には鋭い)痛みを起す。胃酸過多の場合には、食物を食べたり水をたくさん飲んだりすると、痛みが和らぐことがよくある。痛みは通常、食後1時間かそれ以上たつて、あるいは食事を抜いたり、アルコールを飲んだり、脂っこいものや香辛料の入ったものを食べたりした場合に、悪化する。痛みは、夜に悪化することも多い。胃がしばしば痛くなる人に潰瘍があるかどうかは、特別な検査(内診鏡検査)をしない限り、なかなかわからない。



潰瘍がひどい場合は、おう吐する可能性がある。時には、鮮血や、コーヒーかすのように見える消化された血液を伴う。潰瘍からの血液を含んだ便は、通常、タールのように黒い。

警告：痛みのない<沈黙>型の潰瘍もある。その最初の症状は、吐物中の血液、または黒くてねばねばした大便である。これは、医学的緊急事態である。患者は急に出血して、死亡する可能性がある。**迅速に医療従事者の助けをを求めること。**

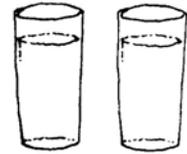
予防と手当て：

胃または胸の痛みが、胸焼け、胃酸過多、あるいは潰瘍からきている場合は、いくつかの基本的な注意事項に従うことで、痛みを鎮めたり、再発を予防したりできる。

- ◆ **食べ過ぎない。**1回の食事の量を少なくして、頻繁に間食をする。痛みを和らげる食物や、痛みを起こさない食物を主体に食べる。
- ◆ **どのような食物と飲み物が痛みを悪化させるかを知り、それらを避ける。**避けるものの中には、通常、アルコール飲料、コーヒー、香辛料、胡椒、炭酸飲料(ソーダ、ポップ、コーラ)および油分の多い、こってりした食品が含まれる。
- ◆ **夜、平らに寝ると胸焼けが悪化する場合は、上半身をいくらか高めにして休むようにする。**



- ◆ **水をたくさん飲む。**毎度の食事の前と後に、大きなグラスに2杯飲むよう心がける。また、食間にも頻繁に水を飲む。痛みがしきりに起こる場合は、痛んでないときにも、このように水を飲み続けること。



- ◆ **タバコを避ける。**喫煙や噛みタバコは、胃酸を増加させ、症状を悪化させる。



- ◆ **制酸薬を飲む。**最もよい、安全な制酸薬には、マグネシウムとアルミニウムの水酸化物が含まれている。(どういう薬か、投与量、さまざまな制酸薬についての警告などは、p.381を参照。)

- ◆ もし上記の治療が効かない場合は、あなたは潰瘍を病んでいるのかもしれない。潰瘍を起こす病原菌を治療する2種類の薬を使ってみるべきだ。アモキシシリン Amoxicillin (p.353) またはテトラサイクリン Tetracycline (p.356) のいずれか、とメトロニダゾール Metronidazole (p.369)。これらと併用して、シメチジン Cimetidine (タガメット Tagamet、p.382) またはラニチジン Ranitidine (ザンタック Zantac p.382 参照) を飲んで、胃酸の生産を減らすこと。これら2つの薬には、痛みを和らげ、潰瘍の傷を癒す働きがある。



- ◆ **アロエベラ**は、多くの国にある植物で、潰瘍を治すといわれている。スポンジ状の葉を小片に刻んで、一晩水に浸し、どろっとした苦い汁を、2時間ごとにグラス1杯ずつ飲む。

注意：

1. **重碳酸ナトリウム**(膨らし粉)や**アルカゼルトゥアー Alka-Seltzer** のようないくつかの制酸薬は、胃酸過多を速やかにしずめるが、すぐに、もっと胃酸が出るようにさせてしまう。これらの薬は、たまに起こる消化不良だけに用いるべきだ。決して潰瘍に用いてはならない。カルシウムを含む制酸薬の場合にも、同じことが言える。
2. **アスピリン Aspirin** や鉄剤のような薬は潰瘍を悪化させる。胸焼けや胃酸過多の症状のある人は、これらの薬を避けなければならない。アスピリンの代わりにアセトアミノフェンを使うこと。副腎皮質ステロイド Cortico-steroids も同様に、潰瘍を悪化させたり発生させたりしてしまう (p.51 参照)

潰瘍は、早めに手当てするのが大切である。さもないと、危険な出血や、腹膜炎に移行するかもしれない。潰瘍は、患者が自分の飲食物に注意を払うことによって通常はよくなっていく。怒り、緊張、神経過敏は、胃の中の酸を増加させる。くつろぐ習慣をつけ、平静を保つことが有効である。抗生物質による治療は、潰瘍の再発を予防する意味で必要だ。

食べ過ぎず、アルコールやコーヒーを飲みすぎず、タバコを吸わないことによって、ささいな胃の問題が悪化してしまうことを防ぐことができる。

■甲状腺腫（のどの腫れまたはこぶ）

甲状腺腫は、甲状腺と呼ばれる腺が異常に大きくなってできる、のどの腫れや大きなこぶのことである。

ほとんどの甲状腺腫は、食事にヨウ素が不足しているために起こっている。また、妊娠中の女性の食事にヨウ素が不足すると、子どもの死亡や、知的障害や、聴覚障害（ろう）の状態での誕生を招くことがある（クレチン病、p.318）。これは、母親に甲状腺腫ができなくても起こる可能性がある。

甲状腺腫とクレチン病は、土や水や食物に天然のヨウ素が少ししかない山岳地帯で、きわめて普通に見られる。これらの地域で、キャッサバのような特定の食物を大量に食べている人は、いっそう甲状腺腫にかかりやすくなる。

甲状腺腫の予防法と治療法およびクレチン病の予防：

甲状腺腫患者が発生している地域に住む人はみな**ヨード添加塩**を用いなければならない。ヨウ素化食塩を使用すれば、普通の型の甲状腺腫は予防できるし、甲状腺腫をなくすることができることも多い。（古くて固い甲状腺腫は、外科手術でしか取り除くことができないが、通常はその必要はない。）

ヨード添加塩が手に入らない場合は、ヨードチンキを用いる。毎日、カップ1杯の水に1滴落として飲む。十分に注意すべきことは、多すぎるヨードチンキは有毒である、ということである。1日に1滴という指示された量以上の場合、甲状腺腫は、悪化する可能性がある。薬の瓶は、子どもたちが触れない場所に保管すること。ヨード添加塩のほうが、ずっと安全である。

甲状腺腫のための家庭療法は、ほとんど役に立たない。とはいえ、カニその他の海産物にはヨウ素が含まれているから、いくらか役に立つ。少量の海草を食物に混ぜても、ヨウ素を加えることになる。しかし、最も簡単な方法は、**ヨード添加塩**を用いることである。

決して普通の食塩を用いてはならない。

いつもヨード添加塩を用いる。



ヨード添加塩

ほかの食塩より少ししか高くない。しかもずっと良質である。



また、甲状腺腫が普通に見られるような地域で暮らしている場合、あるいは自分の甲状腺腫が進行し始めている場合は、多量のキャッサバやキャベツを食べるのをひかえる。

留意点：甲状腺腫患者がひどく震えたり、非常に神経質であったり、眼が飛び出している場合は、別の種類の甲状腺腫（中毒性甲状腺腫）かもしれない。医療従事者の助言を得ること。