一般財団法人 日本バプテスト連盟医療団　日本バプテスト病院
〒606-8273 京都市左京区北白川山ノ元町47番地　TEL / 075-781-5191（代表）

Wellness ウエルネス ～予防と健康～

October 2023 11号

巻頭言

『血液内科ってどんなところ?』

血液内科　医師　新堂 真紀

皆さんは血液内科と聞いて、なにを思い浮かべますか?
街中でも血液内科のクリニックはあまり見かけなくて、ちょっとわかりにくいかもしれません。
そこで今回は簡単に血液内科と診ている疾患について、症状を中心に紹介いたします。どんな時に血液内科を受診すれば良いか、参考にしていただければ幸いです。

血液は、血球成分とそれらが浮いている液体成分に分かれます。血液内科では、この**血球全般**と**液体成分の一部**に関わる疾患を診ています。血液の通り道である血管や血圧、血液を浄化する透析などは、それぞれの専門科への受診をお願いいたします。

血球は骨の中にある骨髄で作られ、血液中や全身のリンパ組織に分布していきます。**液体成分**は血漿と呼ばれ、蛋白質をはじめ様々な成分が含まれます。

それでは、これらの成分が病気になると、どんな症状が出るのでしょうか?

〈血球の病気〉

血球は大きく白血球・赤血球・血小板の3つに分かれ、それぞれが増加・減少・機能異常を生じることで病気が起こります。

◆白血球◆

病原体や抗原に対する防御や免疫を担う血球です。リンパ球も白血球の仲間で、近年よく耳にするウイルスに対する抗体などを産生します。そのため白血球が病気になると免疫力が低下し、**風邪をひきやすく**なったり、**傷の感染が治りにくくなったり**します。白血球を造る現場である骨髄中に病気の細胞が増えすぎると**骨の痛み**を感じることもあります。またリンパ球が病気になった場合には、**リンパ節や肝臓や脾臓が腫れて圧迫症状**や**発熱、夜間の発汗**などを生じたり、異常な抗体を多量に産生して血液が粘調になってしまい、**息苦しさ**や**頭痛**を生じることもあります。

●主な疾患:白血病、白血球減少症、悪性リンパ腫、リンパ節炎、多発性骨髄腫など

◆赤血球◆

いわずと知れた酸素の運び手です。

不足すると貧血になり、酸素不足による**息切れ**や**動悸**、**むくみ**などを生じます。(前号に詳細を取り上げていますのでぜひご参照下さい。)

反対に増加しすぎると、血液の粘調度が上がり**赤ら顔**や**頭痛**、**めまい**などの多血症状が現れます。ひどい時には**梗塞**を引き起こすこともあるので注意が必要です。

●主な疾患:貧血、多血症など

◆血小板◆

止血に重要な働きをする血球です。不足したり機能異常が起こると出血しやすくなり、**青あざの増加**や、**傷の止血困難**、**鼻血**や**歯肉出血**、**過多月経**などを生じます。重症では**脳出血**や**消化管出血**を起こすことがあるため注意が必要です。近年ではマダニによる重症熱性血小板減少症候群が有名ですね。

対して増加した場合には、血が固まりやすくなるため**血栓症**を起こすことがあります。過度に増加すると反対に出血しやすくなります。

●主な疾患:血小板減少性紫斑病、重症熱性血小板減少症候群、本態性血小板血症など

〈骨髄の病気〉

上記の他に、骨髄自体の問題で2～3種類の血球が同時に異常を起こす疾患もありますが、症状はそれぞれの血球のものと同様です。

●主な疾患:再生不良性貧血、骨髄異形成症候群、骨髄増殖性疾患など

〈血漿成分の病気〉

人には出血を止めるために、先に述べた血小板の他に血液凝固系というシステムがあり、血漿中の蛋白質である凝固因子が複雑に作用して止血を行います。この蛋白質に異常があると血液が固まりにくくなり、先に述べた出血症状に加え、**筋肉内や関節内などの深部に出血**を生じます。

●主な疾患:先天性・後天性血友病など

今回は主に血液疾患の症状についてご紹介いたしました。気になる症状がありましたら、一度血液内科にご相談ください。また血液疾患は症状が出にくく、偶然に血液検査で見つかることも多いため、検診などで指摘を受けられた際にもご相談ください。

目次 contents

1.「血液内科ってどんなところ?」…… 血液内科　医師　新堂 真紀
2.「糖尿病とチョコレート」…… 糖尿病内科　主任部長　土居 健太郎
3.「生活習慣の改善で予防を!～逆流性食道炎・食道がん～」…… 健康管理科　医師　今田 祐子
4.「アレルギーってなあに?その3
アレルギーが起こる仕組み(後編)」…… 呼吸器内科　医師　茆原 順一
5.「腸活をしよう!(食事編)」…… 管理栄養士　金子 緑
6・7.「感染に『かからない・うつさない・ひろげない』ために」
…… 感染管理認定看護師　今江 利香
8.「糖尿病週間イベントのご案内」……外来　糖尿病内科スタッフ
あとがき

糖尿病とチョコレート

糖尿病内科　主任部長　土居 健太郎

チョコレートが好きな多くの人々にとって、この甘い誘惑に抗することは難しいことかもしれません。本稿ではチョコレートと糖尿病について考察してみたいと思います。

糖尿病は、血糖値の調節が上手くいかないことで特徴づけられる慢性的な疾患です。この病気を予防したり、管理するためには、**食事の選択が重要**です。特に、糖分を含む食品を摂取することが血糖値に影響を与えるため、**チョコレートのような甘い食品は糖尿病患者にとっては制限されるべき**です。

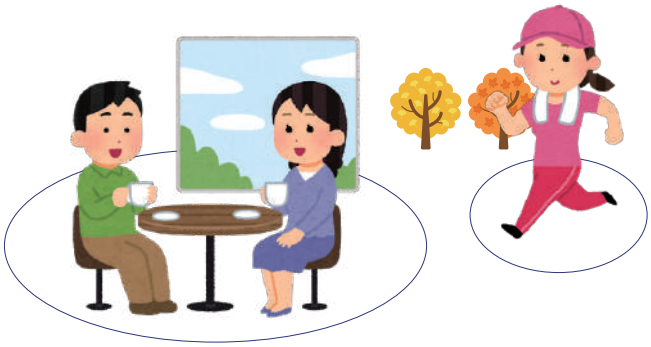
チョコレートに含まれる砂糖や脂肪が血糖値に与える影響を考えると、糖尿病患者にとっては控えるべき食品と言えます。しかし、このような厳しい制限を課すことは、精神的な健康にも悪影響を及ぼす可能性があります。

ここで、「**ドーパミン**」と「**セロトニン**」という神経伝達物質に焦点を当ててみましょう。**ドーパミンは快楽を感じさせる役割を果たし、食べ物を通じて報酬系に関与**します。特に、甘い食べ物を摂取することで、ドーパミンの放出が増え、一時的な幸福感をもたらすことが知られています。そのため、チョコレートのような甘い食品に対する欲求が高まることも理解できます。

一方で、**セロトニンは気分を安定させる役割**を果たします。食べ物の選択によってもセロトニンの分泌に影響があり、特に炭水化物を摂取することでセロトニンが増加します。このため、糖尿病患者が甘い食品を制限されると、気分の落ち込みやイライラ感が増す可能性があります。

では、このジレンマをどう解決すればよいでしょうか？糖尿病患者にとってチョコレートを完全に避けるのは現実的ではありませんが、**適切な量とタイミングで摂取することは可能**です。例えば、低糖質のチョコレートを選び、食後に少量だけ楽しむよう心掛けることが大切です。

また、ドーパミンやセロトニンといった神経伝達物質は、食事だけでなく、運動やストレス管理などのライフスタイルにも影響を受けます。**定期的な運動やリラックスする時間を持つこと**で、心の健康をサポートし、食べ物への欲求を上手にコントロールすることができるかもしれません。



総括すると、チョコレートが好きな人々にとっては、**糖尿病とのバランスを考えること**が重要です。医学的な観点から見ると、甘い食品は糖尿病患者にとって制限すべき食品ですが、心の健康をサポートするためにも完全に避ける必要はありません。適切な量とタイミングで楽しむことで、食事と心のバランスを取りながら、より健康的な生活を送ることができるでしょう。

生活習慣の改善で予防を!～逆流性食道炎・食道がん～

健康管理科　医師　今田 祐子

生活習慣は「予防と健康」における主要なテーマであり、適切な生活習慣を身につけることは健康維持の土台となります。

今回取り上げる逆流性食道炎と食道がんも生活習慣が関連する病気です。

● 逆流性食道炎

「胸やけや呑酸（酸っぱいものが上がってくる感じ）を経験したことがある」、「内視鏡検査で逆流性食道炎と診断された」という方は少なくないと思います。胃酸を含む胃の内容物が食道に逆流する病気のことを**胃食道逆流症（GERD）**といいますが、そのうち内視鏡検査で**食道と胃のつなぎ目の粘膜に炎症がある場合に逆流性食道炎と診断**されます。10人に1人程度は食道炎の診断を受けており、↗近年増加傾向です。逆流症状に対しては、**“過食や高脂肪食を避ける”、“就寝前の飲食を避ける”など生活習慣の改善が治療の基本**となります。また生活の中で発症の要因となるものを避けたり注意することは、予防にもつながります。90%近くは軽症ですが、症状が強い場合や重症の食道炎があり出血や食道がん（後述）など合併症のリスクがあれば、内服薬での治療が必要となります。

GERDに対する生活習慣の注意点

生活面で避けること	・腹部の締め付け ・前屈姿勢 ・肥満	・重い物を持つ ・右側臥位 ・喫煙など
食事面で避けること	・食べ過ぎ ・就寝前3時間以内の食事 ・高脂肪食 ・甘いものなどの高浸透圧食	・チョコレート ・コーヒー ・炭酸飲料 ・アルコール ・柑橘類など

★GERD症状の改善効果がある生活習慣　⇒　体重を減らす　・　ベッドの頭側の挙上

消化器病学会「患者さんとご家族のためのガイド」胃食道逆流症（2018）より引用改変

● 食道がん

食道がんの5年生存率は40%程度と予後の悪いがんです。**中高年、特に男性に多く、女性の約5倍**です。食道に発生したがんは、早い段階から広い範囲に転移しやすいことが知られています。病状が進み、がんが広がってしまうと治療が困難となるため、早期発見、早期治療が非常に重要です。予防については、発がんに影響する生活習慣を改善することが大事です。

食道がんには2つのタイプがあります。1つは**食道の粘膜上皮（扁平上皮）から発生する一般的ながん**で、日本では**90%以上**がこのタイプです。特に**60歳以上の男性に多く、主要な原因は飲酒と喫煙**です。多量の飲酒、特に濃い濃度のアルコールを飲む習慣があると危険性が高まります。また少量の飲酒で顔が赤くなる体質の人は、飲酒により発がん性物質（アルコールが体の中で分解される際に生じるアセトアルデヒド）の血中濃度が上昇します。だんだん飲めるようになり常習的に飲酒している人は注意が必要です。喫煙もリスクを高めます。喫煙と飲酒の両方の習慣がある人は、相乗作用により危険性が高まることが知られ↗ています。その他、熱い飲食物、野菜・果物の摂取不足などもリスク因子となります。

食道がんのもう1つのタイプは、**主に逆流性食道炎によって生じる“バレット食道”（食道粘膜が胃の粘膜（円柱上皮）に置き換わった状態）の粘膜から発生するがん**です。現在このタイプは食道がん全体の6%程度ですが、今後逆流性食道炎の増加にともなって増えていくのではないかと懸念されています。発がんのリスク因子として、男性、喫煙、バレット食道の長さ、肥満、強い胸やけ症状などが指摘されています。

このように、逆流性食道炎や食道がんは、リスクとなる生活習慣の改善により発症予防の効果が期待できます。そして、病気の早期発見のためには内視鏡検査が必要です。特に早期の食道がんは多くの場合自覚症状がありません。**がんが粘膜にとどまる早い段階でみつかればほとんどが内視鏡治療で治ります**ので、定期的に内視鏡検診を受けるようにしましょう。

アレルギーってなぁに？ その3

呼吸器内科　茆原（ちはら）　順一（元秋田大学附属病院 病院長）

アレルギーが起こる仕組み
～アレルギーを引き起こす兵隊（細胞）について～（後編）

今回はアレルギーで最も重要な働きをする（兵隊）細胞である好酸球のお話をします。

好酸球は、白血球の一種で、普段は血液の中にいて他の白血球と一緒に体中を回っています。正常では白血球全体のうちの3%ほどしかなく、**他の細胞をこわす一種の毒を含む大き目のツブツブが入っているのが特徴**です。アレルゲンや外敵が入ってきた場所（例えば気管支や鼻の粘膜）からその刺激が送られてくると、好酸球は近くの血管から飛び出してその場所に向かい、毒のあるツブツブを出して原因物質を攻撃します。ですから鼻水や痰に好酸球がいるとまずアレルギーと診断がつくのです。**ところがこの攻撃があまりにも強いと、周りにある自分の体の細胞もたくさん壊してしまう**。つまり、自分の体を守るために一生懸命働いているつもりが、かえって体に悪い結果を及ぼしてしまい、アレルギー反応として、病気の発症に繋がっていくわけです。例えば、喘息では、好酸球の出すツブツブが気管支を攻撃することで、咳が出たり、ゼーゼーしたりする原因になっています。良かれと思ってしたことが、相手にとっては逆に迷惑だったなどということがありますが、アレルギーもそういう意味では**「おせっかい病」**といえるかもしれません。私がフランスの研究で好酸球がどれ程アレルギーに悪さするのかのメカニズムを研究実験している隣では、寄生虫感染にどれだけ良いことをしているか研究していました。（なんと私たちの研究も、好酸球からみれば勝手！と思うことでしょう）

最近喘息の治療は、**副腎皮質ステロイド吸入剤の登場**によって、症状が改善する患者さんが増え、患者さんからも喜ばれていますが、そもそもこの吸入薬は好酸球の働きを抑えることを目的として、実際に薬になった経緯があります。つまり**好酸球の働きを抑える物質を見つけることが喘息やアレルギーの治療に繋がっていく可能性**があるわけです。

近年**IL-5**という**好酸球を活性化して重装備させてしまうサイトカイン、これの受け取る受容体**（実は私のフランスパストゥール研究所での研究はこの受容体が好酸球に存在し、その性格を世界ではじめて明らかにしたことです）この**IL5の受容体の抗体が、喘息をはじめ好酸球の関与する病気を劇的に改善させる**ことが明らかになってきました。

まだまだ喘息のために思うように生活が出来ない患者さんが多くいるのが現状です。好酸球の細胞機能の解明を大きなテーマとして日夜研究を続けている研究者もたくさんいます。私も、以前から携わってきましたが、この好酸球の研究や抑制剤の開発がアレルギーで困っている患者さんのために少しでも役に立てることを切に願うばかりです。

〈次回は〉

イタリアアルプスの氷河で発見された5000年前の人、通称アイスマンについて考え「からだのふしぎから現代病・アレルギーを考える」についてお話ししたいと思います。

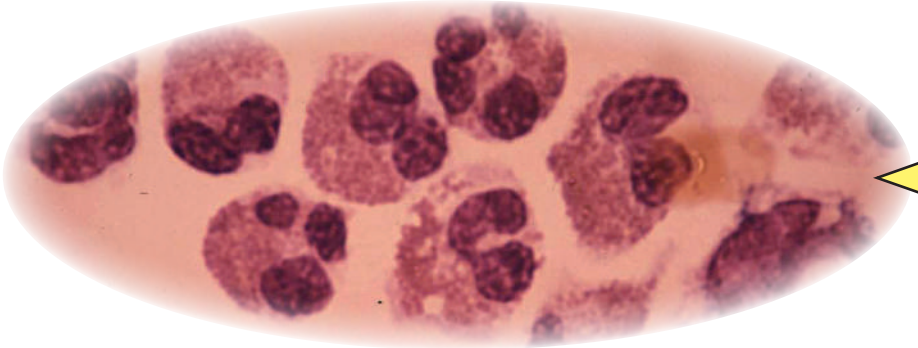


写真　好酸球

追記（ついでに一言）

好酸球の核はほとんど2核ですが、活性化した好酸球は3核、4核の多核の核を有する好酸球となる特徴があります。

「腸活」をしよう!（食事編）

“腸活”とは、腸内環境を整え、健康なからだを作ることです。

管理栄養士 金子 緑

Q:腸内環境が悪くなるとはどういうことでしょうか?

A:腸内細菌が作り出す腸内フローラの状態が悪くなるということです。つまり悪玉菌が増え、日和見菌も悪玉菌優位になっている状態です。

Q:腸内環境が悪くなるとどうなるのでしょうか?

A:体に様々な影響が出てきます。

①腸の病気の罹患リスクが上がる（大腸がん、大腸ポリープ、大腸憩室炎、過敏性腸症候群など）
②免疫力が下がる
③気分が落ち込み、精神状態に影響する（腸脳相関の影響‥基礎編ご参照ください）
④肌のトラブルが増える（アトピー性皮膚炎など）
⑤便秘になる

Q:腸内環境をよくするには、どうすればいいのでしょうか?

A:腸内の善玉菌の割合を増やすことが大事になります。

腸内に色々な菌を摂り入れた上で**善玉菌を含む食品と善玉菌をエサにするものを摂ることが大事**です。

<方法>

1.食事は偏らず色々な種類の食品を摂りましょう

それぞれの食品には色々な菌が存在しています。色々な食材を摂取すると菌の種類も量も増え悪玉菌が減ります。

2.健康に有用な作用をもたらす生きた善玉菌である「プロバイオテックス」を直接摂り、さらに腸内にもともと存在する善玉菌を増やす作用のある「プレバイオテックス」を摂りましょう

摂取をおススメしたいのが**発酵食品・食物繊維・オリゴ糖**です。

善玉菌を含む食品 （プロバイオテックス）	ヨーグルト・乳酸菌飲料・納豆・漬けもの・キムチ・チーズ・甘酒・味噌などビフィズス菌や乳酸菌を含む発酵食品
善玉菌をエサにするものを含む食品 （プレバイオテックス）	食物繊維（野菜類・海藻類・きのこ類・果物類・大豆製品、・こんにゃく・大麦・全粒粉・玄米などの穀物） オリゴ糖（大豆・たまねぎ・ごぼう・ねぎ・にんにく・アスパラガス・バナナ）、 市販品のオリゴ糖なら少量ずつから摂取しましょう（最初から摂りすぎると下痢の可能性があります）

これらの菌はある一定の期間しか住みつかないので、**毎日続けて食べて腸に補充することが勧められています。**
またエサになる食品を腸内の善玉菌に優先的に与えて数を増やしましょう。
食物繊維で特にいいのは、**「水溶性食物繊維」**です。水溶性食物繊維は便を軟らかくする作用があるからです。

3.朝食を摂りましょう

朝食を摂ることにより、体内リズムが整い胃・腸が刺激され腸の動きが活発になり、排便反射が起こりやすくなります。
また水分をしっかり摂ることで便が軟らかくなり排便がしやすくなります。排便は朝食後同じ時間に行くことも有効です。

4.肉類など動物性たんぱく質や動物性脂肪の摂りすぎ、加工品の摂りすぎに注意しましょう

肉類のたんぱく質、脂肪は悪玉菌のエサになり、また消化に時間がかかるため量が多くなると腸内に消化しきれなかった食物が長時間とどまるため悪玉菌が増えます。

5.ゆっくり食べましょう

早食いは食べ物をよく噛まずに飲み込んでしまうため、唾液での消化があまり行われず、胃腸での消化、吸収がしにくくなるため消化不良を起こします。また口から入る大量の空気で膨満感が出て、内臓を圧迫し、消化不良を起こしさらに悪玉菌が増えます。

Q:どうしたら善玉菌が増えたってわかるの?

A:それはずばり「便」を観察するとわかります。

良い便は善玉菌がたくさん作られるので、
1.色は黄色から黄色がかった褐色
2.臭いはあっても臭くない
3.形状はバナナ状で1～2本程度となり、
そして、比較的決まった時間に力まずに自然に排便できるようになります。

きれいな腸になると、美容・睡眠にも効果があると言われます。
「腸美人」になりましょう。

次回は運動編をお伝えします。

感染に『かからない・うつさない・ひろげない』ために

感染管理認定看護師　今江 利香

私は日本看護協会が制定している感染管理認定看護師で、病院を利用される患者・家族の皆さま、病院職員の方々が感染症に「かからない・うつさない・ひろげない」よう、サポートする役割に携わらせていただいています。2020年新春から流行した新型コロナウイルス感染症は、100年に一度のパンデミック（感染爆発）を全世界が経験し、日常生活の中で感染対策に対する興味と意識が持たれました。約4年弱を経過し、継続していただきたい情報を改めてお届けさせていただきます。

❖ そもそも『感染症』とは何でしょうか

ウイルスや細菌などの病原体が体内に侵入して増殖し、発熱や下痢、咳等の症状がでることをいいます。感染症を大きく分けると、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症のように**「人から人にうつる感染症」**のほかに、傷口や動物、昆虫から感染する**「人以外からうつる感染症」**があります。感染して発病する場合もあれば、ほとんど症状が現れない場合もあります。しかし、一度症状が現れると治りにくく、時には重篤な状態に至る感染症もあります。

❖ 感染対策の原則

感染症には大きく分けると

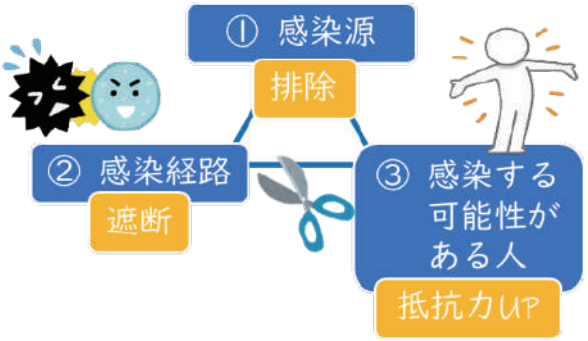
① 病原体（感染源）　② 感染経路

③ 感染する可能性がある人

といった3つの要因が揃うことで感染します。

感染対策においては、これらの①から③の要因のうち、**ひとつでも取り除くことが重要**です。特に、**「感染経路の遮断」**は感染拡大防止のためにも重要な対策となります。

では遮断するためにはどうすればよいでしょうか。

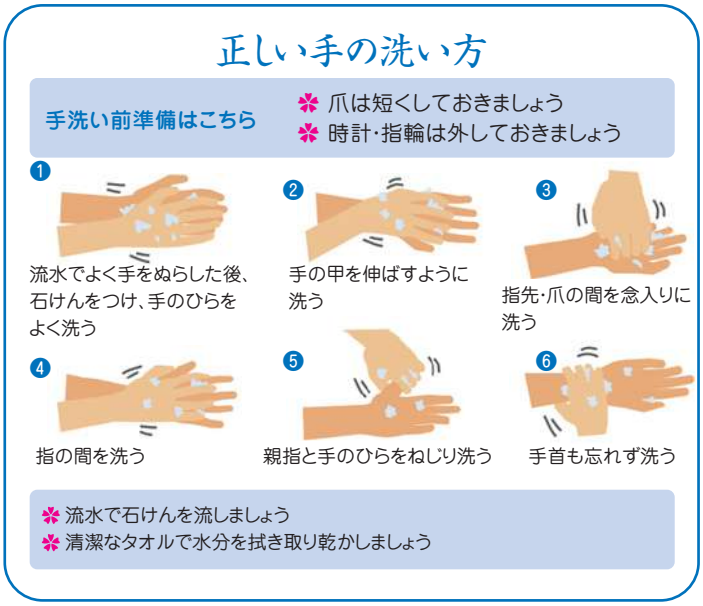


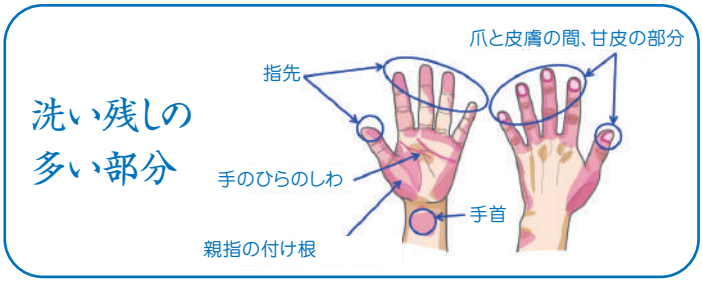
❖ 感染対策の基本 その1「手の清潔」

幼い頃に「おうちに帰ったら、食事の前は、トイレの後は、きれいに手を洗おう」とよく言われたと思います。これは**「病原体」が体の中に入らないため**の大切な行動でした。感染対策の基本は**「手を清潔にする」**ことから始まると言っても過言ではありません。あらためて手洗いの方法を確認しましょう。

そして、洗い残しにも気をつけましょう。

手洗いと同様に、アルコール消毒薬を適宜活用することも大きな効果があります。





❖ 感染対策の基本 その2「咳エチケット」

新型コロナウイルス感染症対策としてのマスク着用は2023年3月13日以降、個人の判断となりましたが、**すべての感染症に於いて感冒症状のある方は、周囲のかたに「うつさない」ためにマスク着用が必要**です。

❖ 感染対策の基本 その3「手袋・エプロン」

使い捨て手袋やエプロンを活用で介護者の身は守られます。必要時に可能な範囲で使用されることをお勧めします。

手袋使用後も必ず手洗いをお願いします。

咳エチケットで感染拡大防止

咳やくしゃみの飛沫により感染症を他人に感染させないために

❖ 感染経路とその対策（飛沫感染対策・接触感染対策・空気感染対策）

感染症によって、病原体の体内への侵入方法が異なります。イラストのとおり3つの経路があり、感染症を予防するためにはそれぞれにおいて感染経路を断ち切るための「感染経路別の対策」が必要になります。

飛沫感染

感染している人が咳・くしゃみをして飛沫が飛ぶ → 病原体を含む（5μm以上）の飛沫が周囲の人の粘膜（口腔/鼻/結膜）に付着して感染する → 主な疾患
- インフルエンザ
- 新型コロナウイルス
- マイコプラズマ肺炎
- 百日咳・風疹
- 流行性耳下腺炎
- 髄膜炎菌肺炎　など

→ 対策
- マスク
- 手の清潔

接触感染

感染している人から出る病原体を含んだ排泄物や吐物などに接触する → 対策を行わず排泄物や吐物に接触することで手指を介して病原体に感染する → 主な疾患
- 感染性胃腸炎
- ノロウイルス
- ロタウイルス
- 流行性角結膜炎
- 疥癬　など

→ 対策
- 手袋
- エプロンなど
- マスク
- 手の清潔

空気感染

病原体を含む（5μm以下）の飛沫核が、長時間、空中を浮遊し空気の流れにより広範囲に拡散する → 感染リスクのある人が飛沫核を吸入し感染する → 主な疾患
- 結核
- 麻疹
- 水痘
- 帯状疱疹（免疫不全/播種性）

など

→ 対策
- 専用マスク（N95マスク）
- 手の清潔

✲ すべての対策に「手の清潔」は有効です
✲ 病原体に応じて基本的な対策を使い分けます
✲ 焦らず落ち着いて対応しましょう

感染対策の基本を守ることで、感染のリスクは低くなります。感染も災害と同じように、正しい情報を得ることで「正しく恐れ、落ち着いて対策を実施する」ことが大切です。

引用：厚生労働省・経済産業省ホームページ、いらすとや

糖尿病週間イベントのご案内

毎年、11月14日の「世界糖尿病デー」を含む一週間を「全国糖尿病週間」とされています。

2023年は11月12日（日）から18日（土）で、この期間は全国各地で著明な建造物を、糖尿病撲滅のためのシンボルカラー「ブルー」にライトアップしたり、一般向け講演会、街頭での広報活動などが実施されます。京都では、11月14日（火）18:00から21:00までの間、京都市役所・京都京セラ美術館・伏見桃山城などがブルーに輝きますので、もしご覧になられたら「世界糖尿病デー」を思い出していただければと思います。

当院でも糖尿病内科主催でイベントを企画いたしました。通常の計測に加え、握力や指わっかテスト、イレブンチェックで身体の老化状態の目安を確認する“フレイルチェック”や当院管理栄養士とのクイズにも挑戦していただけます。

どこまでも続く青い空を表す「ブルー」と団結を表す「輪」をデザインしたシンボルマーク「ブルーサークル」がかかげられるこの期間に、ご家族、大切な人と一緒に糖尿病について考え、正しく理解し、重症化の予防や治療継続の大切さを感じていただけますよう、私達スタッフも尽力いたします。

是非イベントにご参加ください。お待ちしております!

外来　糖尿病内科スタッフ

あとがき

夏の暑さも落ち着き、秋冷の心地よい季節となってきました。皆さまいかがお過ごしでしょうか。

この時期の定番として、○○の秋!などと表現されますが、皆さんは秋といえば何を連想されますか。私にとっては「食欲（スイーツ）の秋」そして「読書の秋」です!元々甘い食べ物が大好きなのですが、特にチョコレートをお供に推理小説を読むのが最近のマイブームです。（いつも作者の仕掛けたトリックにまんまとハマってばかりですが）しかし小説を読みながらの「ながら食べ」は、気付かないうちに食べ過ぎてしまうこともしばしば。甘い食べ物が体にもたらす良い作用については本誌でも取り上げていますが、食べ過ぎないよう適量を守ることが大切ですよね。

今後は「ながら食べ」にならないよう、お菓子を頂くときは読書の手を止め、ゆっくり味わおうと思います。物語から離れて疲れた脳をリフレッシュすることで、事件のトリックにも気付けるかも…？しれません。（編集事務担当　嶌津）

「Wellness 予防と健康」
第3巻3号（通巻11号）
発行日 2023年10月1日

- 発 行 人　尼川 龍一
- 編 集 人　河津 晶子
- 編集事務　藁部 亜矢子

一般財団法人 日本バプテスト連盟医療団
日本バプテスト病院
〒606-8273　京都市左京区北白川山ノ元町47番地
TEL／075-781-5191（代）
https://www.jbh.or.jp/