

シリーズ「結核」④

「結核と栄養」

独立行政法人 国立病院機構 和歌山病院
栄養管理室 栄養主任 大槻朱美

結核は、現在でも年間2万人弱(2016年度)の患者が発生している日本で最大級の感染症です。結核菌に感染しても全員が発病するわけではなく、2年間で10～15%の方が発病するとされています。

では、発病する方と発病しない方との違いはどこにあるのでしょうか。結核菌は、口や鼻、喉、気管を通り、肺の奥まで進入して感染し、増殖を始めますが、多くの場合、免疫力により菌の増殖が抑えられます。しかし、結核菌の力が強かったり、免疫力が低下していると菌の増殖を抑えることができず、結核を発病してしまいます。また、免疫力で菌の増殖を抑えられていても、何らかの理由で免疫力が低下した際に肺の中で冬眠状態となっていた菌が目目を覚まして増殖を始め、発病することもあります。

結核の発病に大きく影響を与える免疫力は、ストレスや不規則な生活、過労、栄養不良などにより低下するとされており、結核発症者の中には、栄養状態の悪い方が多くみられます。また、結核発症後も、結核治療薬の影響で約4割の方に胃腸障害(吐き気や食欲不振、下痢など)がみられ、さらに栄養状態が低下することで治療が難渋する傾向があります。

結核の予防及び治療のためには、十分なエネルギーとタンパク質を摂取し栄養状態を良好に保つことが大切です。まずは、主食・主菜・副菜がそろったバランスの良い食事を規則正しく、1日3食とることが基本となります。米飯やパンなどの主食には、主に糖質が含まれ、体を動かすエネルギー源となります。また、肉、魚、卵、豆・豆製品、乳製品などを使用した主菜(メインディッシュ)には、タンパク質が多く含まれ、皮膚や筋肉など体の組織を作るもととなります。野菜・海藻・きのこ類を使用した副菜には、ビタミン・ミネラルが含まれ、体の調子を整える役割があります。このように、それぞれの料理に含まれる栄養素が異なるため、偏りなく食べる必要があります。

やせ型で食が細く、1回の食事で十分な栄養量がとれない場合は、エネルギーや栄養素を補うために、間食を含め1日4～6回の食事をとると良いでしょう。間食の内容としては、サンドイッチやパンと牛乳、おにぎりとお豆腐、フルーツ入りヨーグルトなどエネルギーだけではなくタンパク質も補えるメニューがおすすめです。また、魚の塩焼きをムニエルにするなど、積極的に調理で油を使うことでも、効率よくエネルギーを摂ることができます。また、最近ではドラッグストアなどで少量高カロリーの栄養補助食品も市販されていますので、医師や管理栄養士に相談の上、利用すると良いでしょう。

痩せや栄養不良以外にも、免疫力の低下にかかわる疾患(悪性腫瘍、糖尿病、胃潰瘍など)をお持ちの方は注意が必要です。特に糖尿病の方は適正な体重の維持のほか、血糖値のコントロールが重要となります。1日の食事量の目安など医師や管理栄養士に相談されることをおすすめします。

適切な食事をとることは、結核はもちろん様々な病気の治療及び健康維持のための基本となります。ぜひ一度、ご自身の食生活を振り返ってみましょう。その他、お食事に関してご相談がございましたら管理栄養士までお尋ねください。