暮らしのヒント

健康専科 40

こんにちは保健婦です

夏場をうまく乗り切る

暑い日が続きますが、みなさんの体調はいかがですか。この時期は、暑さのためいろいろな体の変化が起きてきます。ムシ暑さのため不眠になり、疲労もたまってきます。それに、夏場は暑さのため体を動かすのもおっくうになりがちです。でも、仕事や運動をすることで、逆に汗を流すことも体にとっては必要なことです。ですから、みなさんもこの暑い夏に負けずに元気にお過ごしください。

★汗はなぜ出るの?

汗の出る主な理由は、体温の調節です。運動をしたりすると、熱が出て体温が上がります。すると体がほてり苦しいので、自然と汗が出て体温を下げます。汗は、体の冷房装置の役目をしているわけで、汗が皮フから蒸発する時、体の熱をうばうので皮フが冷えて涼しくなります。ですからわたしたちは、汗をかくおかげで、どんな暑い日でも激しい運動をしたときでも、一定の体温を保つことができるのです。

★水分は充分にとるように

暑い日や運動をし、汗をかいた後は、充分に水分をとるようにしましょう。特に小さな子どもは、水分が不足すると脱水症などを起しやすいので注意が必要です。大人も子どもも、水分というと、すぐにジュースなどの甘い飲物を考えがちですが、夏は逆に、甘みのない麦茶などで水分補給を。それに夏場は、暑さのため果物やジュース、アイスクリームなどの食べすぎで、食生活が不規則になり、体調をくずしたり、太ってしまったりしがちです。

みなさんも、そんなことにならないように、うまく水分補給をし、快適な毎日を送ってほしいものです。

★大腸ガン・胃ガン検診の結果はどうでしたか?

ことしの六月に実施した大腸ガン・胃ガン検診に、千三百五十八人の人たちが受診しました。検診の結果、精密検査が必要なかたについては、すでに個人通知でお知らせしましたが、特に異常の認められなかったかたについては通知をいたしませんでした。ですから個人通知のなかった人は「異常なし」ということですが、これは検査をした時点で、とくに病的な所見が認められなかったという意味です。でも、半永久的に健康が保証されたわけではありませんので、毎年一回は必ず検診を受けましょう。

歯医者さんが教える……歯の健康 ―一口メモ―

"むし歯は減らせた"

新潟県の中でも、フッ素を正しく使って歯質の強化を図り、むし歯予防を実現させた地域がたくさんあります。

M村では、小学校一年生から中学校三年生までフッ素洗口をした人たちが、成人式を迎え「二十歳歯科健診」を受けました。

その結果、一人あたりのむし歯の本数は、全国平均の約半分、失われた歯は一本もありませんでした。(全国平均では二十歳にして、十人に約四本が、むし歯が原因で抜去されています)

M村のこの人たちには、歯と歯の間のむし歯はないから、五・五本の溝のむし歯を治療し管理を続けていけば、むし歯の問題はもうほとんどないのです。あとは歯肉の健康管理のみがこれからの課題となるでしょう。

フッ素洗口を実施した市町村では、一致して良好な結果が得られています。

現在、実施市町村と未実施市町村の格差が拡がるばかりですので、それをなくすことが課題になっているのが実情です。(県歯科医師会)

言葉の履歴書 (111)

鰻の蒲焼

暑い盛りには睡眠が不足し、食欲も衰えて、いわゆる「夏やせ」になりがちです。

「土用の丑の日」に鰻を食べる風習は、江戸の鰻屋のために、平賀源内か大内蜀山人が考え出したものとされています。立秋前十八日間の「夏の土用」は、一年中で一番暑い時期なので、脂肪やタンパク質、ビタミンAに富む鰻の蒲焼は、栄養の補給には最適といえるでしょう。

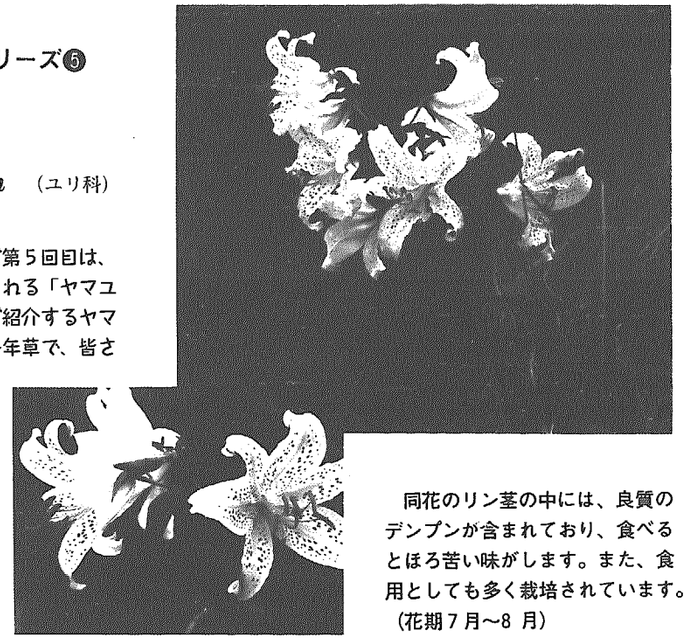
鰻が夏やせによいのは、「万葉集」の時代からいわれたことで、巻十六に大伴家持がやせた吉田石麿に贈った歌「石麿にわれ物申す、夏やせに良しという物ぞ、むなぎ取り食せ」があります。

「うなぎ」古形「むなぎ」は胸黄の意で、胸部に淡黄色の部分があるために付いた呼称。「蒲焼」の語源については、鰻を開いて焼くようになる前は、口から尾まで竹ぐしを縦に刺して丸焼きにしていました。そのため、ろうそく形の蒲の穂に似ていたからとされています。もともとの蒲焼は、棒を刺した、フランクフルト・ソーセージみたいな形だったわけです。

おらが村の山野草 シリーズ⑤

ヤマユリ

Lilium auratum (ユリ科)



今月の「おらが村の山野草」シリーズ第5回目は、この季節に野山で可憐な花姿をみせてくれる「ヤマユリ」についてご紹介しましょう。今回ご紹介するヤマユリは、日当たりのよい山地に生える多年草で、皆さんにもなじみ深い山野草の一種ではないでしょうか。りん茎は黄白色の平たい球形で、大きいものでは直径が15cmほどにもなります。花色は白色で、中央に黄色の帯をもつ大輪となり、強い芳香があります。日本特産のユリで、1株に50個近い花をつけることがあります。

同花のリン茎の中には、良質のデンプンが含まれており、食べるとほろ苦い味がします。また、食用としても多く栽培されています。(花期7月~8月)

水は、わたしたちの暮らしに欠かせない大切な"生命の源"水は、限りある貴重な資源です。

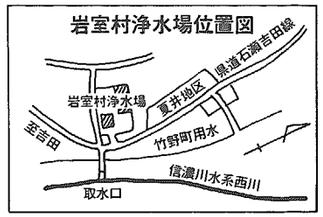
みなさんは、岩室村の水道水がどこからきて、どこに行くのかご存じですか。水は、生活していくうえでとても大切です。そこで、今回は水についてみなさんと一緒に考えてみましょう。

岩室村の水道水源はどこ?

わたしたちの使っている水道は、岩室村独自の水道事業体で行っており、給水量は七、七〇〇立方㍍(計画給水量)。水原は河川水で、西川表流水を利用しています。水源となっている西川の上流は信濃川で、更にその上流は、長野県の千曲川へとつながっています。

浄水場はどこ?

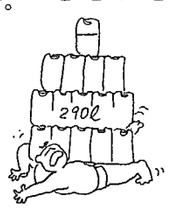
河川から取水された水は岩室村浄水場(岩室村大字夏井・下図)で浄化されます。当村浄水場の取水能力は、日量八、一九八立方㍍、給水能力が七、七〇〇立方㍍の施設で、昭和六十年に完成しました。



村内で一日に使う水道水は

村内で、一日に使う水道水は四、五八八立方㍍(平成二年度平均)です。これは、みなさんの家庭のほか、ホテル、病院、学校なども含まれますが、給水人口ひとり一日当たりにすると三七八㍑にもなります。また一般家庭で、ひとりが一日に使う水が二九〇㍑。二九〇㍑ということは、二〇㍑タンクで十四、五杯分ということで、灯油を持ち運んだことのある人なら分かるでしょうが、大変な量になります。

※水1㎥の量は、ドラム缶(200ℓ)で5本分、一升ビン(1.8ℓ)で555本分、洗濯機(30ℓ)では33杯分です。



さて渇水の心配は?

岩室村の水道は、信濃川水系西川の表流水を百%使用し、他の水源の使用は全くありません。昨年の一日最大給水量は六・七一〇㎥を記録しております。今年はすでに他の県では給水制限等も実施されているようですが、岩室村でも昨年の夏には取水制限により、減圧送水を実施。更には、みなさまに節水の協力をお願いし、夏場の水不足を乗り切ったことは、記憶に新しいことと思います。

岩室村も団地造成等により人口の増加、核家族化、トイレの水洗化など、まだまだ水需要の伸びは大きいと想定されています。しかも最近三〇~四〇年間は少雨の傾向があると指摘されており、新たに水源を確保することが必要です。

一方、みなさんによる節水も期待されるところであり、渇水期には現状でこれを乗り切る以外に方法がありません。岩室村では、減圧給水時で、低地の人がいつも通り水を使いますと、高台に住む地域が断水となりますので、みなさんで水の利用について、考えてみましょう。

ご存じですか8月1日~7日は「水の週間」です 貴重な水は大切に使いましょう