暮らしのヒント

健康専科

こんにちは保健婦です 41

肥満はりっぱな成人病

なぜ太るのか！

〝人なみ以上にはけっして食べていないのに、どうして私だけ太るのだろう〟――なんて思っている人も多いのではないでしょうか。

肥満とは、体内に蓄えた脂肪が異常に増加した状態ですが、その誘因には種々の因子があげられています。しかし、究極の原因は摂取するエネルギーが消費するエネルギーよりも多いこと、つまり過食が原因のようです。

また、中年になって太るのは性ホルモンの欠乏と思われがちですが、実際は消費エネルギーの減少に気づかずに、若いころのままの食習慣を続けているからです。

肥満が遺伝するという説がありますが、環境の影響のほうが大きすぎて問題になりません。親子ともに太っているのは遺伝ではなく、食習慣が同じだからと理解されています。

成人肥満に移行しやすい幼児の肥満

幼年に発症した肥満は、大人になるとさらに高度な肥満になりやすく、それに減量効果がなかなかあがらず、糖尿病、高血圧などの成人病になる率が高いといわれてきました。でも最近では、肥満児そのものに成人病が発症することが問題となっています。とくに注目されているのは、血圧の上昇、心臓肥大、高脂血症などです。

現在、肥満児は学童の約五％にみられ、そのうち約二〇％は標準体重に比べてプラス四〇％以上の高度肥満であり、放置すれば大多数は成人肥満となります。

肥満の解消には減食が第一です

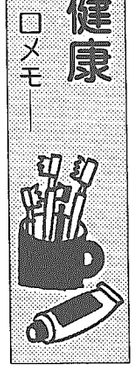
では肥満の解消にはどうしたらいいでしょうか。

肥満の解消には減食が第一です。まず、どの程度やせるか目標をたて、減食をはじめたら途中でくじけず、最後までやりとげる決心と忍耐が必要です。それに、友人や家族の理解・協力も大切で、無用な心配をかけないことです。

それと肥満の解消には運動療法がありますが、肥満を運動だけで解消しようとしても効果はなかなかあがりません。運動療法は、あくまでも補助的な肥満の治療法と考えるべきで、減食療法とあわせてはじめることによって肥満の解消効果があがります。

歯医者さんが教える……

歯の健康――一口メモ――



▼どんな時にむし歯になるのか

むし歯の原因は歯垢です。歯垢の中にニュータンス菌が、口の中に残っている砂糖を食べて酸を作り、その酸が歯の表面のエナメル質を壊して穴を開け、これがむし歯となります。むし歯にならないためには、甘いものをひかえること、また食べたらすぐ上手に歯みがきをして、歯垢がつかないように注意することが大切です。

▼歯槽膿漏（しそうのうろう）とその予防

歯がなくなる原因は、主に「むし歯」と「歯槽膿漏」ですが、最近は歯槽膿漏が原因で歯をなくす人が多くなっています。

では、その歯槽膿漏ですが、これは歯そのものの病気ではなく、歯を支えている歯ぐきのうち、歯槽骨と呼ばれる顎の骨の部分が溶けてしまい、そのために歯がグラグラして、最後には歯が抜けてしまう病気です。

歯槽膿漏の原因は、むし歯と同じ歯垢です。この歯垢中に含まれる細菌は、化学物質や毒素を作りながら増えていきますが、この細菌が歯と歯肉の間に入り、歯槽骨を溶かすことによって歯槽膿漏が起こります。

歯槽膿漏を予防するには、食生活を規則正しくして、歯みがきをきちんとすることが大切です。

（新潟県歯科医師会）

言葉の履歴書 ⑫

目白押し

「目白押しに並ぶ」といえば、大勢の人が先を争って、押し合いながら横一列に並ぶこと。この「目白押し」は、小鳥のメジロが木にとまるときの習性から生まれた表現です。

メジロはスズメより小さい鳥で、目の周囲に白い輪があるのが特色。名称もここからきています。晩秋には低地の林にきて、枝の上に押し合うように並んでとまるので、「目白押し」という言葉が生まれました。「目白押し」は、戸外遊戯の一つでもあります。塀などを背にして一列に並んだ子どもたちが、両端から横に押し合い、中央の子が左右から押し出されて再び端に加わる遊びです。

「押しくらまんじゅう、押されて泣くな」と唱えるのも同じで、これは箱にまんじゅうがぎっしり詰まったさまを連想したものでしょう。また、「押し漬け沢庵、押されて泣くな」は、腹ばいになった子の上に、大勢が次々に折り重なって、沢庵石のように押しつける遊びでした。昔は児童の遊戯にも、生活実感が伴っていたことが分かります。

おらが村の山野草

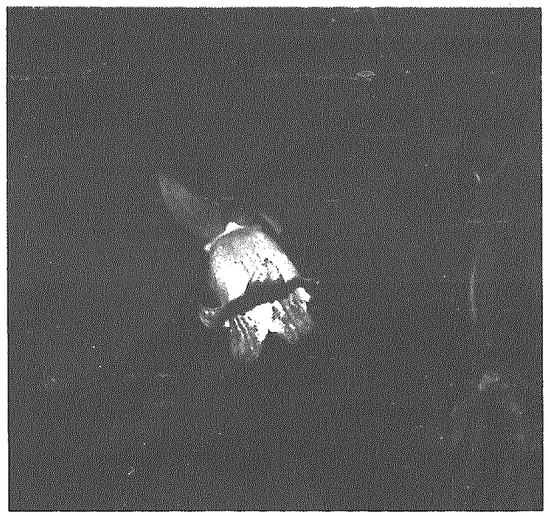
シリーズ⑥

ツルニンジン

Codonopsis lanceolata（キキョウ科）

今月の「おらが村の山野草」シリーズ第６回目は、キキョウ科の一種〝ツルニンジン〟についてご紹介しましょう。

今回ご紹介するツルニンジン（別称ヘクソヅル）は、山林の中に生えるつる性の多年草で、つるは200㎝以上にのび、草や木の枝に巻きついています。葉は、たがいちがいに（互生）につき、長楕円形で先が尖っており、葉裏は粉っぽく白色を帯びています。花形は鐘形で、枝の先端に下向きまたは横向きに開きます。そして、５つに分かれたがくは先が尖っており、茎を切ると白い液がでて悪臭がするのが特徴です。



ツルニンジン（別称ヘクソヅル）花期８月～10月

わたしたちが毎日使う水道水。この便利で欠かすことのできない水は、毎日休みなく作られます。

今回も先月号に続き、わたしたちの暮らしに欠かせない大切な水について、みなさんと一緒に考えてみましょう。

みなさんの水道水は、こうして作られています。

岩室村の水道水の元となる水源は、西川の表流水を取り入れています。西川の取水口から浄水場に入った水は、沈澱池でにごりやよごれを取り除き、ろ過池の厚い砂の層でこされ、透明できれいな水になります。さらに、最後の仕上げとして、みなさんに安心して飲んでいただくために塩素という薬品で消毒して、はじめて飲み水として完成します。

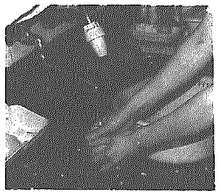
そして、このようにして作られた水道水は、配水池に集められ、そこから道路の下を網の目のようにはりめぐらされた配水管や、給水管を通って、みなさんの家庭や学校、会社などのありとあらゆるところへ送り届けられます。

ところで、みなさんには日曜や祝日などの休みがありますが、水道には休みがありません。いつでもどこでも必要なだけ安心して飲める水道水をお届けするために多くの人たちが日夜活躍しています。

岩室村浄水場（沈澱池及び薬品急速混和池）

使った水は、どこへ流れるの

では、みなさんの家庭や事務所などで使われた水はどこへ流れていくのでしょうか。岩室村では下水道の整備がされていないため、家庭単位あるいは団地単位で排水し、近くの河川に排出されています。そのため、河川の水質が悪化してきています。みなさんも、きれいな水を飲むため、水道の水源をよごさないように注意しましょう。また、みなさんのご家庭の排水口がどこか、もう一度確認してみましょう。



岩室村浄水場を見学して

和小四年松組　長谷川 春奈

浄水場を見学して気づいたことは、細かいところまで気を使い、そして、先のことまで予定し緊急対策をしているのに感心しました。わたしは、水をムダ使いしたり、とくに節約しているわけではありませんでしたが、この日、浄水場の人たちの話をくわしく聞いてみると、水がどれだけ大切かがわかりました。