

「かぜ」にご用心!!

そもそも「かぜ」とは何なのでしょう

くしゃみ・鼻水・鼻づまり・どの痛み・咳・痰・頭痛・発熱などの症状を示す、鼻からのど(上気道)にかけての炎症を総称して「かぜ」と呼びます。

日本人は年に平均して五〜六回はかぜをひくといわれており、このことからかぜがいかに身近な病気であることがわかります。

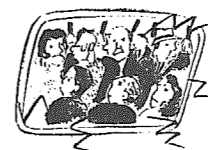
かぜの八〇〜九〇%はかぜウイルスの感染によるもので、あとの一〇〜二〇%は細菌やマイコプラズマ(ウイルスより大きく細菌よ

り小さい微生物)の感染、アレルギー反応、寒さに対する過剰反応などによるものです。

ウイルスは一般に低温や低湿度を好むので、寒い時期で空気が乾燥していると寿命が長くなります。冬にインフルエンザが発生しやすいのも、インフルエンザウイルスが低温・低湿度という条件で元気になるためなのです。

人の側にも寒い時期にかぜをひきやすくなる原因があります。そ

のカギを握っているのが、気道の表面を覆っている上皮細胞です。この細胞にはたくさんの線毛(非常に細かい毛)があり、その上は粘液の薄い膜で覆われています。この細胞の働きにより、かぜウイルスの侵入を防ぐことができるのです。しかし、寒い時期になると上皮細胞の働きが鈍くなりかぜウイルスが侵入しやすくなります。



このように寒い時期には体温のものがかぜをひきやすい状態になるのです。そのうえ人も屋

内に集まりがちになるので、換気が悪い所でひとりでもかぜウイルスに感染している人がいると、ウイルスがまき散らされ、いっぺんにかぜが広まることになるのです。では、かぜをひかないためには普段の生活でどんなことに気をつけなければならないのでしょうか。

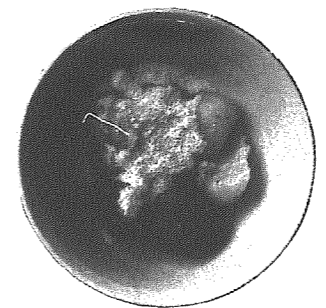
①かぜウイルスを吸い込まないようにしよう。かぜが流行しているときは、満員電車やバス、デパート、学校、会社、デイスコなどの人が多く集まる場所を避けましょう。また外出するときは、マスクをしましょう。

②かぜウイルスを洗い流そう。ウイルスの侵入門戸は鼻と口。外出から戻ったらうがいをし、のどや口に付着したウイルスを洗い流す習慣をつけましょう。また手を介して移ることも多いので、せっけんでよく手を洗うことも大切です。

手軽でヘルシー 今月の料理コーナー

食欲の秋、つい食べ過ぎちゃってという方も多いのではないのでしょうか。今回は「おいしいだんごもヘルシーに」ということで、豆腐を入れた三色だんごです。固くなりにくいし、とてもおいしいですよ。

“三色だんご”



材 料

- ・白玉粉.....120g
- ・絹ごし豆腐.....120g
- ・にんじん.....20g
- ・ホウレンソウ.....20g
- ・きな粉.....30g
- ・砂糖.....20g

作り方

- ①にんじんはすりおろす。
- ②ホウレンソウは葉をゆでてつぶす。
- ③白玉粉を練り、豆腐を加えて三等分にし、にんじん・ホウレンソウのままの三色にする。(耳たぶくらいのかたさ)
- ④ゆでて冷水にとり、水気を切る。
- ⑤きな粉・砂糖を混ぜ、まぶす。

暮らしに運動習慣を

●歩くこともスポーツにしませんか(エクササイズ・ウォーキング)

最近、「速歩健康法(エクササイズ・ウォーキング)」が注目されています。特別な道具も場所もお金もいらず、手軽にできて、運動不足解消・肥満予防が期待できるからです。

しかし、いくら手軽にできるといっても、ただ漫然と歩くだけでは健康や体力の増進にはつながりません。少し歩くテンポを速くすることで、足腰が強化されるとともに、心臓や肺の働きが活発になり、動脈硬化・血圧の上昇を防ぐうえでも効果があります。

皆さんも、生活の中にウォーキングを運動習慣

として取り入れてみませんか。

★運動を行うときの注意

- ①運動強度は強いほどよいというものではありません。また、長ければよいというものでもありません。自分の体力以上に行う運動は、かえって健康を害することにもなります。
- ②ふだんあまり運動をしたことのない人や、成人病の危険因子を持っている人は、必ず医師の指導のもとに運動を始めましょう。
- ③健康な人でも、強度の高い運動を始めるときは一応医師の検査を受けましょう。

歩くときのコツ

- ①顔は目の高さより少し上を見るくらいに上げる
- ②背すじをのばし胸を張って堂々と歩く
- ③下半身は厚く着る(サウナパンツにトレーニングパンツ)
- ④歩幅はいつもより大まかぎみ。かかとをはなすべく遠くへ運ぶ感じ。着地は必ずかかとから
- ⑤肩、ひじの力は抜き、うでは自然に振る
- ⑥重心は腰に置き、上体は揺らさない。ヘソを前にに出すような気持ちで歩く
- ⑦厚手の踏下にジョギングシューズをはく(最近はいろいろなウォーキングシューズもふえてきた)

“レッツ・エンジョイ・ウォーキング”

健康づくり教室・女性セミナー

秋晴れの空が広がった先月四日、丸小山公園を会場として「健康ウォーキング(健康づくり教室・女性セミナー)」が開催され、川本朝子さん(分水高校教諭)の指導で正しい歩き方を学びました。

当日は、まず「健康チェック」として血圧や脈拍を計った後、講師の川本さんから「ちよっととした運動でスリムに、そして美しくなれる」との話や歩く際の姿勢などの説明を聞きました。そして実際に3kmの距離をウォーキング。参加者は皆、マイペースで歩いていました。

歩き終わると、再び血圧と脈拍の測定を行い、自分に適した歩く速度を判定してもらいました。歩いたあとには整理体操としてス



トレッチ体操も行われ、参加者からは「とても気持ち良かった」と大好評でした。

総合・痴呆相談会を実施します

巻保健所では、多様化する保健・医療・福祉に関する地域社会の要望に対処していくことを目的として、「総合相談会」を実施します。当日は、医師や保健婦・精神保健相談員などが皆さんの相談に応じ、てくれます。ぜひ、ご利用ください。

■と き：11月15日(火)・17日(木)

在宅痴呆性老人の痴呆症状の軽減と残存機能の維持を図るとともに、家族の介護負担の軽減を図ることを目的として、「痴呆相談会」を実施します。

■と き：11月9日(水)

県民健康調査を実施します

県では、県民の健康状態や健康に対する意識等を把握し、総合的な保健医療施策を推進するための基礎資料を得ることを目的として「県民健康調査」を実施します。調査には、あらかじめ知事に任命された調査員が調査票を持って皆さんの自宅を訪問します。調査を依頼された皆さん、ご協力をお願いいたします。

歯医者さんが教える……

歯の健康

—ロメモ—

お口でわかる健康度

歯は体の中で一番強い組織でできています。特に歯は死んでからも変化しにくいので、飛行機事故、変死体等の身元判明の大きな手掛かりになります。

その他に歯からは、年齢、職業などが推測されます。特に、日常酸を扱う職業の方は要注意です。

というのも、むし歯は細菌の増殖時に出る酸でエナメル質及び象牙質が溶かされていくものです。毎日、酸のそばにいる人はいわゆる「酸蝕症」となり、歯がボロボロになってしまいます。

歯以外の情報として、歯周組織いわゆる歯ぐきからわかるのは糖尿病です。糖尿病になると体の抵抗力が弱まり歯槽膿漏症になり易くなります。又、最近話題の「エイズ」は、真つ先に口の中に症状が現れます。

とにかく、最近口が臭い、歯ぐきから血が出る、口の中にオデキができたなどという症状があったら、すぐに歯科医にご相談ください。

(新潟県歯科医師会)