

健康だより

もくじ

- ・熱中症と暑さ対策・・・①
- ・開催しました！健康長寿たんご会議・・・②
- ・緑のカーテン&ゴーヤ料理に挑戦・・・②
- ・うららか日記・・・②

第30号

平成21年6月21日



きょうと健康長寿推進丹後地域府民会議
 <事務局>
 京都府丹後保健所 Tel.0772-62-4312
 〒627-8570 京丹後市峰山町丹波 855
 www.pref.kyoto.jp/tango/ho-tango

家族・地域・職場で健康づくりのすそ野を広げましょう

熱中症と暑さ対策 急な暑さにご用心!!

熱中症は、体が暑さに慣れていない梅雨明け頃から多発します。
 人が上手に汗を出し、上がりすぎた体温を下げるようになるには慣れが必要です。
 暑い環境での運動や作業を始めてから3～4日たつと、汗をかくための自律神経の反応が早くなり、体温の上がりすぎを防ぐことが上手になってきます。
 このようなことから、久しぶりに暑い環境で活動した人や作業の初日に多いので、今から体を暑さに慣らし、夏を元気に過ごしましょう。

環境にやさしい暑さ対策

居住空間の工夫

- * 空気の流れをつくりましょう。…窓開けや、換気扇、扇風機など
- * 直射日光をさえぎりましょう。…すだれ、ゴーヤなど緑のカーテンづくり

衣類の工夫

- * シャツや練習着など、汗で濡れたらこまめに着替えましょう。
- * 通気性がよく、吸水性のよい服を選びましょう。…クールビズ衣料など
- * 屋外では、帽子をかぶりましょう。

ノーネクタイを心がけています。

体の熱を発散してクールダウン

- * 首もとを冷やすと効果的。
- * 行水やシャワーなど。

暑い日は濡れタオルを首に巻いています。

上手な水分補給

- * 朝ご飯を食べましょう。食事による水分補給も重要！
- * 喉の渇きを感じる前に、こまめに水分を摂りましょう。
- * サプリに頼らず、果物やお味噌汁もビタミン、ミネラル、塩分補給に効果的。

汗をかく事をいとわず、きちんと水分を摂っています。

そのほか、皆さんの工夫は・・・？

夏は寝室を1階に引っ越します。

休日は、涼しい図書館などへ。

髪を短くします。

子どもは、日陰で遊ばせたり、行水させたり。





開催しました！

健康長寿たんご会議

(きょうと健康長寿推進丹後地域府民会議)

健康長寿“丹後”
を目指して！

5月14日（木）に、6年目を迎えた丹後地域府民会議の総会をアグリセンター大宮で開催。今年度の活動計画が決まりました。



活動計画

- ① 食育講演会の開催、丹後の食育活動事例募集
- ② お腹へっこめ体操（クールダウン）DVDの普及
- ③ 歩く健康づくりの共催
- ④ 歯周病予防パンフレットの活用
- ⑤ 転倒予防や足元から作る健康づくり

記念講演 ～歯周病を防ごう～ -抜粋-



「歯周病は自覚症状が少なく、気づいた時には手遅れも多い。特に磨きにくい奥歯がなりやすく、歯の大黒柱といえる奥歯をなくすと噛む力が格段に落ちる。歯周病を防ぐ歯磨きは虫歯予防の歯磨きと異なり、歯と歯の間の汚れをとるブラッシング法が大切」…などなど、大変参考になるお話でした。

働き盛りの歯周病予防をすすめていきましょう。

事務局(丹後保健所)では、府民会議への参画団体募集を行っています。
いっしょに幅広く健康づくりをすすめてみましょう！！

緑のカーテン & ゴーヤ料理に挑戦！

保育所や学校などで、ゴーヤを栽培し緑のカーテンづくりが始まっています。

ゴーヤはウリ科の熱帯性植物。名称はニガウリ（苦瓜）、沖縄方言で「ゴーヤー」と呼ばれます。

暑さに強く、夏の日差しをあびてぐんぐん育ちます。ミネラルやビタミンCが多く夏ばて予防にぴったり。今ではサラダやジュースなど保育所給食や、夏休み子どもクッキングなどでもおなじみになりつつあります。

丹後保健所の環境衛生室では“エコで涼しく”をめざしゴーヤ栽培をはじめました。

皆さんの地域やご家庭でもぜひ挑戦を！！



成長が
楽しみ！

ゴーヤ料理 ワンポイント 苦みを抑えたいときは…

- ◎ 中の白いワタをきれいに取るといいですよ。塩もみをすると、さらに苦みが取れます。
- ◎ 調理に油を使うと、苦みを感じにくくなります。



うららかに 日記

先日、初めて人間ドックを受診しました。

しんどい検査もありましたが、一方で、スタッフの方が優しい声をかけてくださったり、胃カメラで苦しいとき背中をさすってくださったり、チャホヤされているようで意外といい気分。これからは毎年受診しよう！（動機は不純かも）

思い立って過去の定期健診の結果を並べてみたところ、コレステロールと肝機能の数字が年々悪化しているではありませんか。「定期受診が大切」と言いながら、ただ受診するだけで結果の点検をしていなかったことを猛省…。

人間ドックの結果票が届いたら、若かりし頃に立ち回り「通信簿」を見る気分で、弱点を改善し健康の100点満点を目指します。（た）

