



新年度がスタートしてから、あっという間に3ヵ月。梅雨のジメジメした季節に負けず皆さん元気に過ごせていますか？7月に入り、1学期もあと少しとなりました。学校行事は期末考査と球技大会を控えていますね。充実した1ヶ月になるよう体調管理に気をつけて、一緒に暑い夏を元気に乗り切りましょう！！

また、定期健康診断の結果通知をもらったら、内容を確認し、受診が必要な人は早めに医療機関を受診するようにしましょう。



運動別の水分補給！

「のどが渴いたな」と思ったときにはすでに遅く、体は脱水を起こし始めています。脱水が起こると心拍数が上昇し、運動能力も落ち始めているはず。運動強度に合わせて適切な水分補給をすると、効率よく運動ができ、運動後の疲労感も減らすことができます。



運動強度が低い、もしくは1時間程度の短時間の運動ならば、適度な休憩をとりながら水分補給するのが良いです。飲料は水道水で十分でしょう。



運動の強度が高いとき、暑く感じているようなときは早めに水分補給を。長時間にわたる運動の場合には、糖分やミネラル分を含んだスポーツドリンクがおすすです。



ひとこと アドバイス

日頃から水分を多めにとることによって、暑さによるストレスに強くなります。タイミングとしては、食事の妨げにならないようにすることが原則で、運動の前中後、入浴前後（長つかるなら入浴中も）、就寝・起床時が一番良いでしょう。

気をつけよう！糖分の多い清涼飲料水の飲み過ぎ

暑いからといって糖分の多い清涼飲料水をたくさん飲むと一気に血糖値が上がります。血糖値を下げようとして体が水分を欲するためかえってのどが渴いてしまいます。そのまま飲み続けていると急激な糖尿病状態になり、「のどが渴いてしかたがない」「なんとなく怠い」「理由もなく急激に体重が減る」「意識が朦朧とする」といった症状が現れることがあります。



のどが渴く → 血糖値が上がる → ますますのどが渴く

今年も実施します！健康力アップ30日作戦！！

今年も夏休みに「健康力アップ30日作戦」を実施します。生活習慣改善プロジェクトの一環として、自らが健康・生活習慣改善のための課題を考え目標を定めて取り組むことにより、健康力のアップを図ることが目的です。少し早いですが、今からどんな目標に取り組むか考えておいてください。

夏休みは、自分の生活習慣を見直すいい機会です。今年の夏も自分自身の健康としっかりと向き合ってみましょう。

Global Health

非感染性疾患（生活習慣病）

～世界の死亡原因のトップで開発途上国に急増～

日本では「生活習慣病」という呼び方で浸透しているが、世界的には心臓病、がん、糖尿病、COPD（慢性閉塞性肺疾患）など、不健康な生活習慣が深く関係して発症する疾患を総称して「非感染性疾患（NCD）」という。現在、世界で最も多い死亡原因となっている。

生活が豊かな先進国の問題と思われがちであるが、医療技術、医療インフラの発展などとも関係があり、開発途上国の中高齢者を中心に増加していることが世界的な問題となっている。

～WHOが掲げるNCD対策としての目標～

- ◆ NCDによる早期死亡数を25%減少
- ◆ アルコールの過剰摂取を10%減少
- ◆ 運動不足を10%減少
- ◆ 塩分の過剰摂取を30%減少
- ◆ 喫煙者（15歳以上）を30%減少
- ◆ 高血圧の発症を25%減少
- ◆ II型糖尿病と肥満の予防
- ◆ 心臓病と脳卒中予防に必要な薬物療法を受けられるようにする
- ◆ 80%の人が必要な医療サービスを受けられるようにする

食育 No.3 ～土用の丑の日～

夏の土用の丑の日に、ウナギを食べる習慣は江戸時代頃からといわれています。ウナギは、ビタミンAなどのビタミン類や無機質が豊富で、栄養価の高い食品ですので、暑い夏を乗り切るために、昔から食べ継がれてきました。

Q.ウナギを食べるのはいつ頃から？

A.雑魚としてあまり人気がなかったウナギですが、江戸時代にウナギ屋から相談された平賀源内が「土用の丑」と書いてはるようにとアドバイスして、ウナギの蒲焼きが広まったといわれています。また、意外と知られていないのが、ウナギの毒。血液中に「イクシオトキシン」という毒が含まれていますが、加熱すると毒性がなくなります。ウナギを刺身で食べる習慣がないのは、こういう理由からなのです。

