





熱が出た時の対処法

発熱は風邪やインフルエンザなどの感染症、あるいは免疫性の病気によって起こります。発熱が長く続くとかゆいなどがあるので抗アレルギー薬を服用し、あわせてお薬なども使います。発熱の症状は一般的には熱や呼吸が速まり、ときには悪寒を伴います。熱が上がると発汗による脱水症状が起これやすくなるので、お茶やジュースなどで、十分な水分補給をしてください。悪熱になった場合、薬も心配なのは親です。早く医師に診てもらいましょう。

Have a Fever



Health information

発熱と病気の関係

発熱時に喉や鼻、目の痛みがあるときは風邪、喉痛、扁桃炎の疑いがあり、目の痛みがあるときは中耳炎の疑いがあります。また、発熱して胸が痛む場合は肺炎、筋肉炎、心臓炎などが疑われ、腹痛を伴う場合は胃炎や食中毒、盲腸炎などが疑われます。



●知って役立つ「食べ物の豆知識」

酸をしずめ、発汗解熱作用がある「シソ」

喉痛や鼻水を伴う際には「シソ葉（シソの乾燥葉）」が有効です。シソ葉3gと生薑汁を20〜30ml、乾燥させたエタノール液3gを水3カップで半量になるまで煮詰め、1日2〜3回に分けて飲みます。嘔吐や吐き気を伴う際には、煮シソの葉と300gの水を3カップで半量になるまで煮詰めてその湯を少量飲みます。

月	1
火	2
水	3
木	4
金	5
土	6
日	7
月	8
火	9
水	10
木	11
金	12
土	13
日	14
月	15
火	16
水	17
木	18
金	19
土	20
日	21
月	22
火	23
水	24
木	25
金	26
土	27
日	28

1	金
2	土
3	日
4	月
5	火
6	水
7	木
8	金
9	土
10	日
11	月
12	火
13	水
14	木
15	金
16	土
17	日
18	月
19	火
20	水
21	木
22	金
23	土
24	日
25	月
26	火
27	水
28	木
29	金
30	土
31	日



無理な食事制限はやめよう

「スマートになりたい」「体重を減らしたい」と、食事制限だけのダイエットを行っている人々。食事制限だけで急に痩せると、栄養バランスが崩れ、体全体の水分が失われるほか、シブが増えて、年齢層より老けて見えます。栄養が不足すると、脂肪のエネルギーは使われず脂肪内に蓄えられたエネルギーでまかなおうとするので、逆に太る原因にもなります。過度に脂肪と脂肪があったほうが脂肪もよく燃やしく見えるので、無理な食事制限はやめましょう。

Healthy Diet



Health information

痩せるためのポイント

早食いは食べ過ぎにつながるため、ゆっくりよく噛んで食べましょう。噛む動作が唾液分泌のきっかけになり、唾液が胃酸と食物繊維を早く溶かします。噛む前は脂肪が溶かされやすいので食べ過ぎは控えめに。また、運動は週1回長時間行うよりも、毎日短時間の軽い運動を続けるだけでも効果的です。



●知って役立つ「食べ物の豆知識」

肥満を防ぐ効果的な食べ物

肥満を防ぐ主な食べ物はキノコや海藻類、コンニャク、豚のササミ、豆腐、白菜などです。食物繊維を摂ると消化が穏やかになり血糖値を安定させ、肥満もよくなりません。小豆は腸を刺激するサポニンが含まれているので、おすすめです。ビタミンB1も多く、炭水化物の代謝を助けるはたらきがあります。

木 1

金 2

土 3

日 4

月 5

火 6

水 7

木 8

金 9

土 10

日 11

月 12

火 13

水 14

木 15

金 16

土 17

日 18

月 19

火 20

水 21

木 22

金 23

土 24

日 25

月 26

火 27

水 28

木 29

金 30

1 月 日付

2 火 日付

3 水 日付

4 木 日付

5 金 日付

6 土 日付

7 日 日付

8 月 日付

9 火 日付

10 水 日付

11 木 日付

12 金 日付

13 土 日付

14 日 日付

15 月 日付

16 火 日付

17 水 日付

18 木 日付

19 金 日付

20 土 日付

21 日 日付

22 月 日付

23 火 日付

24 水 日付

25 木 日付

26 金 日付

27 土 日付

28 日 日付

29 月 日付

30 火 日付

31 水 日付



ストレスに負けない生活

ストレスとは怒りや不安、不満、悲しみ、暑熱、寒さなど、外から影響を受けるものです。ストレスが強すぎると体が反応し、筋緊張しようとホルモンが多量に分泌され、同時に免疫反応が盛になります。自律神経が興奮状態になり、動悸や血圧が上がったり、食欲がなくなったり体に異常をきたします。免疫力も下がり、さまざまな症状があらわれます。ストレスに負けないためには、適切な生活と、十分な睡眠をとって体力をためることが重要です。

Stress



Health information

心の回復をはかる

朝いらいのように思いにまかせて無理をすると、心と体のバランスを崩してしまうことがあります。イライラがつのったり、疲労感が強いたりしたときは、思いきって休息をとらしましょう。忙しいときこそ、何もしない日をつくる、あるいは無心に趣味に没頭する、といったことで、心の回復をはかりましょう。



●知って役立つ「食べ物の豆知識」 ストレスに負けない食事

ストレスには抗酸化ビタミンのCやE、βカロテンやタンパク質の摂取が効果的。また情緒を安定させる働きをもつビタミンB1は、玄米やゴマ、豚肉、卵、大豆、ニンニク、牛乳、豆腐、緑黄色野菜などに多く含まれています。バランスのとれた食生活で、ストレスに負けない心と体をつくりましょう。

火 1
水 2
木 3
金 4
土 5
日 6
月 7
火 8
水 9
木 10
金 11
土 12
日 13
月 14
火 15
水 16
木 17
金 18
土 19
日 20
月 21
火 22
水 23
木 24
金 25
土 26
日 27
月 28
火 29
水 30

1 土
2 日
3 月
4 火
5 水
6 木
7 金
8 土
9 日
10 月
11 火
12 水
13 木
14 金
15 土
16 日
17 月
18 火
19 水
20 木
21 金
22 土
23 日
24 月
25 火
26 水
27 木
28 金
29 土
30 日
31 月



夏バテにならない生活

夏バテの原因は大きく分けて二つ。それは「夜間熱」と「微量栄養欠乏症」とよばれるものです。「夜間熱」は、暑外との温度差に体がついていけず、その繰り返しが体力を失う原因です。また「微量栄養欠乏症」は、暑さなどで睡眠不足になると食欲が落ち、ビタミンやミネラルなどが不足して十分な栄養が摂れず、ますます食欲不調となって悪循環が起る症状です。夏バテの予防には暑熱バランサーのとれた食事と規則正しい生活が必須です。



Health information

十分な睡眠を

夏バテ対策の根本は休息と栄養。そして十分な睡眠です。日本の気候を感じるような睡眠時間の不足、あるいは質がよくありません。寝る時は空調は最低などにして、手足が冷えないように裸足や裸体でうまく調節しましょう。できるだけ暑やすい環境をつくって睡眠の時間を十分にとり、質を高めましょう。



●知って役立つ「食べ物の豆知識」

夏の暑い時期には「ミョウガ」

ミョウガのさわやかな香りと苦みは、特に食欲が減退しがちな夏の暑い時期には、欠かせない調味料として活用されています。またミョウガには精油成分が含まれており、この成分は大腸収縮を軽く刺激し、ポーンとした腸をシャキッとさせる作用もあり、夏バテ、食欲不振、便秘や腸部の病気に効果的です。

日	1
月	2
火	3
水	4
木	5
金	6
土	7
日	8
月	9
火	10
水	11
木	12
金	13
土	14
日	15
月	16
火	17
水	18
木	19
金	20
土	21
日	22
月	23
火	24
水	25
木	26
金	27
土	28
日	29
月	30
火	31



目の疲れを和らげよう

パソコン作業で目を酷使していませんか？長時間画面を凝視していると、ピントの調節機能が低下し、眼精疲労を起こします。予防のために、まず目を画面から50〜70cmの距離に持ちましょう。また、肩や首筋が緊張すると目の奥行きも悪くなるので、キーボードと肘の角度が90度になるように椅子の高さを調整し、また画面は見上げるより見下ろす角度にしましょう。さらに画面の明るさと周囲の明るさを用いくらいにします。画面に目を休める時間をとることも必要です。

Eyestrain



Health information

目が疲れた時は目の運動

目が疲れた時は目の運動をしましょう。まず正面を向い、目に力を入れて「目を開いて2秒間、次に閉じて2秒間」を3〜5回繰り返すだけです。この運動はピントの調節機能に関わる毛様体筋をほぐしたり、目の周りにある眼輪筋を鍛え血流をよくして筋肉の弾力性をアップさせます。1日に何回やってもOK。



●知って役立つ「食べ物の覚知識」

お寿司を食べるなら赤色のネタ

平魚類や魚介類に多く含まれる赤色の色素で、アスタキサンチンという栄養素は、目のピントの調節機能の回復や目の周りの予防に効果があります。お寿司を食べるなら、まずエビ、サーモン、イクラを食べましょう。また、視力の低下を防ぐ眼薬の予防に、タウリンが多く含まれるイカ、タコ、貝類もおすすめです。

金 1

土 2

日 3

月 4

火 5

水 6

木 7

金 8

土 9

日 10

月 11

火 12

水 13

木 14

金 15

土 16

日 17

月 18

火 19

水 20

木 21

金 22

土 23

日 24

月 25

火 26

水 27

木 28

金 29

土 30

日 31

1 水 10月1日

2 木 10月2日

3 金 10月3日

4 土 10月4日

5 日 10月5日

6 月 10月6日

7 火 10月7日 (祝・秋分の日)

8 水 10月8日

9 木 10月9日

10 金 10月10日

11 土 10月11日

12 日 10月12日

13 月 10月13日

14 火 10月14日

15 水 10月15日

16 木 10月16日

17 金 10月17日

18 土 10月18日

19 日 10月19日

20 月 10月20日 (祝・敬老の日)

21 火 10月21日 (祝・体育の日)

22 水 10月22日

23 木 10月23日 (祝・文化の日)

24 金 10月24日

25 土 10月25日

26 日 10月26日

27 月 10月27日

28 火 10月28日

29 水 10月29日

30 木 10月30日

31 金 10月31日

1	月	11月27日
2	火	11月28日
3	水	11月29日
4	木	11月30日
5	金	12月1日
6	土	12月2日
7	日	12月3日
8	月	12月4日
9	火	12月5日
10	水	12月6日
11	木	12月7日
12	金	12月8日
13	土	12月9日
14	日	12月10日
15	月	12月11日
16	火	12月12日
17	水	12月13日
18	木	12月14日
19	金	12月15日
20	土	12月16日
21	日	12月17日
22	月	12月18日
23	火	12月19日
24	水	12月20日
25	木	12月21日
26	金	12月22日
27	土	12月23日
28	日	12月24日
29	月	12月25日
30	火	12月26日



冷え性を改善しよう

冷え性は、血行が悪くなることで起こります。原因として、運動不足、貧血、自律神経や、女性ホルモンのバランスの乱れなどが考えられます。それによって、頭痛や腰痛、肩こり、便秘、不眠、肌荒れ、体重増加などの症状があらわれます。ゆるめの着用にゆっくり温かい体を芯から温め、血流の流れをよくしましょう。またストレッチやダンベル体操、ウォーキングなどの運動も効果的です。筋肉を鍛えることで血流の循環がよくなり冷え性を改善します。

Sensitivity to Cold



Health information

下半身の血流をよくする

下半身の冷えには、筋肉を刺激するストレッチが効果的。まず椅子に座り、左足の裏面部分を右足の太腿にかけ、右足の脛面を伸ばす感じをイメージし、左の内腿を右膝に向かって押します。次に、両足を組みかえて両ひざのようにします。これを左右両足ずつ行うと右足のこりがとれ、下半身の冷えが和らぎます。



●知って役立つ「食べ物の豆知識」 ニラと生姜で代謝を高める

ニラにはビタミンB1という成分があり、体に吸収されると代謝を高め、体を温める作用があります。血行をよくするビタミンEにも含まれているので、循環器などにも効果があります。また生姜は血流の流れをよくし、内臓の働きを活性化してくれます。代謝が高まって体温を上げる効果が期待できます。

水	1	12月27日
木	2	12月28日
金	3	12月29日
土	4	12月30日
日	5	12月31日
月	6	1月1日
火	7	1月2日
水	8	1月3日
木	9	1月4日
金	10	1月5日
土	11	1月6日
日	12	1月7日
月	13	1月8日
火	14	1月9日
水	15	1月10日
木	16	1月11日
金	17	1月12日
土	18	1月13日
日	19	1月14日
月	20	1月15日
火	21	1月16日
水	22	1月17日
木	23	1月18日
金	24	1月19日
土	25	1月20日
日	26	1月21日
月	27	1月22日
火	28	1月23日
水	29	1月24日
木	30	1月25日
金	31	1月26日