

# 健康チエツク

HEALTH CHECK

## カレンダー

10 歳代以下



令和3年 2021  
みんなの健康知識  
ウン・ホント

正しいと信じている健康知識のなかには誤解しているものがあります。また、最新の研究から誤りが確認されたことも少なくありません。一度、チェックしてみませんか？

40 歳代～60 歳代



20 歳代～30 歳代



70 歳代以上



- 1 感染と健康
- 2 入浴と健康
- 3 休養と健康
- 4 運動と健康
- 5 睡眠と健康
- 6 虫と健康
- 7 天気と健康
- 8 住まいと健康
- 9 災害と健康
- 10 食事と健康
- 11 行楽と健康
- 12 飲料と健康



FEBRUARY

2

# 入浴と健康 ウソ・ホント

よい入り方で  
バスタイムを  
もっとヘルシーに



10 歳代以下



**風呂のときは  
入浴は禁止**

ウソです。洗澡など外風呂が多かったころは、高熱を患って入浴することがあり、内臓の働きが阻害されていたことも。状況がひどくない場合は、入浴を控える必要がないといわれます。ただし、体を洗剤するような長時間や熱い温度での入浴は避けましょう。また、浴室から出たあとは、湿気めを乾くため、更衣も控えめ。ほてりや汗が多かった場合には浴巾の厚みへ、乳首や陰部は、入浴後拭き取らなければなりません。お尻だけでもお湯で洗うとよいでしょう。

20 歳代～30 歳代



**シャワーのほう  
が疲れはとれる**

ウソです。お湯に浸かることで、高い血圧状態が保たれ、水圧効果で血圧もよく下がります。さらに、浮力効果で、筋肉の緊張がほぐれやすくなり、精神的なリラックス効果も得られます。つまり、湯船に入るほうが、シャワーだけよりも、疲れはとれやすくなるのです。また、冷え性も入浴するほうが、改善が望めます。ただし、高い温度に浸かりすぎると、入浴後に早く冷めてしまうとか。40℃くらいのお湯で、10～15分間を目安にしましょう。首の血管を熱くしたあともお湯に浸かる時間はこれくらいがベスト。入浴後はすみやかに保湿を。

40 歳代～60 歳代



**筋内傷は  
入浴だけでとれる**

ウソです。筋内傷の場合は多少痛みのある部分を手やして、対応をおこなうことが大事です。熱などがおさまったあとに入浴し、血行をよくすると痛みがとれやすくなります。また、湯がシャワーと違ってシャワーを当てかけられるお風呂です。一先、湯をよそすようにしたヒートショックプロテインは、熱などの過熱環境で増えたたんぱく質のことで、活性化すると体内の壊れたたんぱく質を分解してくれるのだとか。また、肌腫れの痛みや、関節がズクズクする入浴時を我慢して入浴すると逆効果になるので、試してみてもいいでしょう。

70 歳代以上



**肌衣類も  
履かしておく**

ホントです。寒い時期は、高齢者の入浴がとくに危険になります。リビングと浴室、浴室の温度差により、血管が急激に収縮し、失神したり、脳や心臓の血管障害を起こしたりすることがあります。浴室での入浴は極めておきましょう。ストローなどを履いて温かくするほか、湯船にお湯を注ぐときは、湯を閉めておいたり、シャワーで湯はりをしてもいいでしょう。家の人などに入浴することを知らせずには、気分が悪くなったときなどに、気づいてからいなくなる。入浴前にはあごの補助を忘れずに、高温での入浴や長時間は避けましょう。

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
	1 水曜	2 木曜	3 金曜	4 土曜	5 日曜	6 月曜
7 火曜	8 水曜	9 木曜	10 金曜	11 土曜 祝日(敬老の日)	12 日曜	13 月曜
14 火曜	15 水曜	16 木曜	17 金曜	18 土曜	19 日曜	20 月曜
21 火曜	22 水曜	23 木曜 祝日(天皇誕生日)	24 金曜	25 土曜	26 日曜	27 月曜
28 火曜					1 水曜	3 金曜

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

MARCH

3

# 休養と健康 ウソ・ホント

休み方を間違えると  
疲れはとれても  
元気が出ないことも



10 歳代以下



集中するためには  
休むほうがよい

ホントです。人の集中力は約1時間程度しか続かない。そのため休養をとるほうが、勉強や仕事効率よく進みます。さらに、集中力が低下すると作業ミスや集中力低下の原因に繋がります。また、集中力が低下すると、目の疲れや頭痛の原因にもなります。集中力が低下する原因は、目の疲れや頭痛の原因にもなります。集中力が低下する原因は、目の疲れや頭痛の原因にもなります。

20 歳代～30 歳代



目を休めるには  
遠くを見るのがよい

ホントです。近年は、スマートフォンやタブレットなどの利用で近くを見る時間が長くなってきています。そのため目の疲れや、レンズに似た働きをする角膜を傷つけるため、その両目の奥内を緊張させる原因が長くなります。結果、目の疲れがひどくなり、悪化すると近視や遠視の原因にもなります。目の疲れを軽減するには、遠くを見る時間を多く取り入れることが大切です。デジタル作業が中心の場合は、定期的に遠くを見る時間を多く取り入れることが大切です。

40 歳代～60 歳代



休養には  
こる寝がよい

ホントです。休養には、体の中心の疲れを回復して元の状態に戻す働きと、やる気などを高める働きがあります。また、休養時に脳が学習の準備をし、逆に、体をリラックスさせる効果も期待できます。また、休養時に脳が学習の準備をし、逆に、体をリラックスさせる効果も期待できます。また、休養時に脳が学習の準備をし、逆に、体をリラックスさせる効果も期待できます。

70 歳代以上



動いている人ほど  
長生きだ

ホントです。身体は活動量が多い人は、少ない人比べて、健康寿命が長いという調査結果があります。身体的に動く人は、そうではない人よりも、健康寿命が長いという調査結果があります。身体的に動く人は、そうではない人よりも、健康寿命が長いという調査結果があります。

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

2

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

4

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



MAY

5

# 睡眠と健康

## ウソ・ホント

睡眠の大切さを  
知らずにいると  
病気になることに



10歳以下



ベッドでのスマホは  
不眠の原因

**ホントです。**寝るまえに光を浴びると、メラトニン（眠りを促すホルモン）の分泌が抑えられ、その結果、寝つきが悪くなり、睡眠不足になることが、ベッドではスマホなどの光を浴びやすいため注意しましょう。また、人の体内時計は、朝、明るい光を受け、その約14時間後から眠気を感じるよう設定されています。ところが、夜睡りの後などに使われる、土曜日に朝寝坊などが、睡眠リズムが狂いやすくなります。そのため、体内時計が狂い、さらに夜眠がしにくくなることも、ゴールデンウィークは気をつけましょう。

20歳～30歳代



睡眠不足は  
太りやすくなる

**ホントです。**睡眠不足が続くと、インスリンの働きが悪くなり、血糖値の高めが起きて、肥満につながります。また、血糖値が高くなり、糖尿病の原因となる危険性も高まります。さらに、食欲を抑えるレプチンというホルモンの働きが下がり、食事を摂る作用のあるグレリンを増やすともいわれます。さらに、睡眠時間が短いと、起きている時間が長くなり、夜食を食べるなどの機会が増えます。必要な睡眠時間は人によって異なりますが、自分に合った睡眠量を、週末に蓄えおとしなくてもしっかりと睡眠時間が、あなたの生活となります。

40歳～60歳代



睡眠時呼吸器症候群で  
血圧が上昇

**ホントです。**睡眠時呼吸器症候群になると、日中、強い疲労におそわれるだけでなく、心臓や血管に負担をかけ、心筋梗塞や脳卒中、高血圧などを招きます。いびきが多い、また、いびきが起れる人は、睡眠時呼吸器症候群の疑いがあります。できるだけ早く、専門医の診断を受けましょう。とくに、あなたがすでに小さい人は、空気の通り道の気道がもともと狭い可能性もあります。そのほか、太りすぎると40～60歳代の人、のどの筋力低下による舌の沈み、気道が狭くなること、気道が狭くなることも、起る人は睡眠時呼吸器症候群を疑いましょう。

70歳以上



寝なくても  
横になるほうがよい

**ウソです。**「何もすることがないから、早くにベッドに入るう」……。これでは寝つきが悪くなり、また、途中で起きてしまいます。無理ができません。眠れずうつうつとする時間が長くなると、睡眠の質が低下してしまいます。人は年齢を重ねると、体内時計が変化し、朝早くに目が覚めたり、眠れる時間が短くなりやすくなるといわれます。無理やり眠ろうとせず、眠は二度寝ができればよいから行動し、そして、寝は深く寝たらベッドへ。寝るや入浴は浴室乾燥機におこらうと、加湿をおこなっていきましょう。ぜひ、30分以上は眠らなければなりません。

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
4 水曜	6 金曜					1 日曜
2 火曜	3 水曜	4 木曜	5 金曜	6 土曜	7 日曜	8 月曜
9 火曜	10 水曜	11 木曜	12 金曜	13 土曜	14 日曜	15 月曜
16 火曜	17 水曜	18 木曜	19 金曜	20 土曜	21 日曜	22 月曜
23 火曜	24 水曜	25 木曜	26 金曜	27 土曜	28 日曜	29 月曜
30 土曜	31 日曜					

JUNE



# 虫と健康 ウソ・ホント

民間療法を信じていると  
取り返しのつかない  
病気になることも



## 10歳代以下

**虫刺されには  
尿をかけるとうい**

ウソです。こうした対応は誤った民間療法です。刺され  
たときは、その場所を水で洗い流し、清潔を保つように  
しましょう。毛虫やハチに刺された場合は、粘着テープ  
が有効です。皮膚に接している場所や痒みを取り除きます。  
そのあとは水などで洗います。虫刺されがひどいように、  
水ぶくれができてきたり症状が酷くなる場合は、早めに皮膚科の  
受診を。また、予防も大切です。虫が寄りやすい場所を  
避ける、寝た状態で蚊帳を掛ける、刺されやすい場所には  
スプレーの噴霧が効果的です。さらに、虫は臭い強い物を好む  
といわれるので、服類は自分と異なる色を選びましょう。

## 20歳代-30歳代

**虫刺されでは  
死なない**

ウソです。ハチに刺された場合に稀に40%、アナフィ  
ラキシー症状です。これは、ハチの毒など、体のなかに  
入ったアレルギーに対して免疫が過剰に反応してアレルギー  
反応が過剰に起ると起こり、それを説明しようとする仮説  
です。自分を守るための働きですが、ときに、とても重  
いアレルギーを起こしてしまいます。吐き気、全身のじん  
ましん、腹痛、さらに、呼吸困難や血圧低下によって死  
に至る場合もあります。こうした症状が現れた場合は、  
できるだけ早く病院へ。なお、アナフィラキシー症状は、  
初めてハチに刺されたときでも起こることがあります。

## 40歳代-60歳代

**マダニは無理に  
取り除かない**

ホントです。あわてて取り除くと、傷が皮膚に残っ  
てしまいます。無理に自分で取り除こうとせず、病院な  
どで取り除いてもらいましょう。マダニは、人の皮膚にくっ  
ついて、数日から2週間ほど、血を吸います。そのあ  
らうにタイムバイブルや日本紅血球などの感染症を伝播さ  
せる場合があります。マダニに噛まれた場合は、数週間ほど  
体調の変化に気をつけてください。もし、発熱などがあ  
れば、できるだけ早く病院へ。マダニは、山歩きの時  
に家などに生かしてしまいます。登山や山仕事などのときは、  
首や足、腕や手など、できるだけ肌を露さないようにし

## 70歳代以上

**陽萎が必要な  
虫刺されもある**

ホントです。ダニの一種、ヒゼンダニが人の皮膚にすみ  
つくとき、かゆみを伴う接触性皮膚炎(疥癬「かいせん」)  
を発症します。人から人へ、皮膚やシーツなどから人へ  
うつります。通常は痒みと赤い腫れが特徴ですが、  
重症化すれば、数をするヒゼンダニが数十匹以下ですが、  
免疫抑制剤は100万~200万匹と多く、感染力がとて  
も強くなります。そのため、発症した人は隔離して、家  
裏などへの感染を防ぎます。いずれの場合もシーツなど  
の消毒は禁止。発症が治まると皮膚科などで洗剤を毎日  
交換し、50℃以上の湯水に10分以上浸した衣類と洗濯機

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
		1 <small>火</small>	2 <small>水</small>	3 <small>木</small>	4 <small>金</small>	5 <small>土</small>
6 <small>日</small>	7 <small>月</small>	8 <small>火</small>	9 <small>水</small>	10 <small>木</small>	11 <small>金</small>	12 <small>土</small>
13 <small>日</small>	14 <small>月</small>	15 <small>火</small>	16 <small>水</small>	17 <small>木</small>	18 <small>金</small>	19 <small>土</small>
20 <small>日</small>	21 <small>月</small>	22 <small>火</small>	23 <small>水</small>	24 <small>木</small>	25 <small>金</small>	26 <small>土</small>
27 <small>日</small>	28 <small>月</small>	29 <small>火</small>	30 <small>水</small>			

			5						7		
						1				1	2
2	3	4	5	6	7	8		4	5	6	7
9	10	11	12	13	14	15		11	12	13	14
16	17	18	19	20	21	22		18	19	20	21
23	24	25	26	27	28	29		25	26	27	28

JULY

7

# 天気と健康 ウソ・ホント

人間も生物どもの  
自然や天気との  
関係は正確に知ろう



10 歳代以下



**梅雨明けは  
熱中症になりやすい**

ホントです。梅雨は、体が暑さに慣れていない時期に発生しやすいです。梅雨明けは、気温が急に上昇するため、とくに注意が必要です。また、子どもは、体温を調節する能力が十分に発達していません。熱射や熱中症の対応も、まず、水分補給を怠りません。涼しい場所や涼しい服装が必要です。水筒などをプールサイドに置いて、こまめに飲みましょう。手足のしびれや唇内のこわらざり、めまいや立ちくらみなども熱中症の可能性があります。涼しい場所へ移動し、水分をとるとともに、涼風を浴び、目の周りや顔の下、足のつけ根を冷やしましょう。

20 歳代～30 歳代



**暑っていたら  
紫外線対策は不要**

ウソです。紫外線は暑りのときも降り注いでいます。とくに太陽から一年中強くA波は届き続けます。皮膚を刺激して少やけになるおそれがあります。一方、皮膚は暑くなると自ら紫外線を吸収します。しかも、皮膚は細胞にあるDNAを傷つけて、皮膚がんの原因をつくります。日焼け菌に多いことで知られます。いずれの場合も日焼け止めが大役です。クリームでは「PA」がA波を、「SPF」がB波を防ぎます。PAは「+」が多いほうが、SPFは数値の大きいほうが、効果が高くなります。クリームは塗ったその日から、こまめに塗り直しましょう。

40 歳代～60 歳代



**気温でも  
体調が悪くなる**

ホントです。雨が降る前には暑気が増え、台風の前夜で暑気が増えたりする人がいます。主な原因は、気温の変化だと考えられています。雨が降ったり、台風が近づいてきたりすると、気圧が下ると、血管が膨らみ人が多いでしょう。台風シーズンに入るこの季節は、注意しましょう。気温の変化で交感神経が活発になると、痛みを感じたり、血管が拡張に収縮してぜんそくなどを起こすことがあります。一方、副交感神経が興奮されると、だるさやめまいを感じるように、気圧と自分の体との関係を知り、症状が出たときは、耳鼻科や神経内科などへ

70 歳代以上



**暑くなくても  
冷房は必要**

ホントです。高齢者の場合は、暑さや寒さに対する感覚が鈍くなっています。そのため、暑さに気づかず、冷房をかけずにいたり、暑いのが好きだからといって、冷房にかけ過ぎたりすることがあります。また、心臓病や糖尿病に対しては暑熱に気づいていないため、脱水状態に気づかず、その結果、熱中症にかかりやすい状態になってしまいうこともあります。自分の感覚を過信せず、温度計を定期的に確認し、水分を補給しましょう。風邪や喉の不調、お湯の飲み過ぎのときや、糖尿病や高血圧症の方は、熱中症の危険度が高まります。とくに注意しましょう。

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
6 土曜	8 日曜			1 日曜	2 月曜	3 火曜
4 火曜	5 水曜	6 木曜	7 金曜	8 土曜	9 日曜	10 月曜
11 水曜	12 木曜	13 金曜	14 土曜	15 日曜	16 月曜	17 火曜
18 水曜	19 木曜	20 金曜	21 土曜	22 日曜	23 月曜	24 火曜
25 水曜	26 木曜	27 金曜	28 土曜	29 日曜	30 月曜	31 火曜

令和3年 2021

## 年齢別 健康チェックカレンダー

AUGUST

8

住まいと健康  
ウソ・ホント長く過ごす家だけに  
ホントの情報を  
知っておこう

10歳以下

寝室には朝陽が  
入らないほうがよい

ウソです。人は朝の光を浴びてこそ、体内時計が調整されます。そのため、子ども部屋などには、朝陽が当たるような環境が好ましいです。窓はカーテンを完全に閉めているから、朝陽が差し込んでおくれようという、勘違いをするときは、できるだけ曇りや雨の日を選んでカーテンを閉め、例えば、手が届くところには、遊び道具などを置かないほうがよいでしょう。リビングでの学習がよいといわれるのは、朝の光が集中力を高めるというからかもしれません。また、朝陽は窓ガラスを曇らせる力があるとか、カーテンなどに当たって灰になりがちでしょう。

20歳代~30歳代

家具が頭痛の  
原因になる

ホントです。シックハウス症候群は、家具や建材から発生されるホルムアルデヒドなどの有害物質や、塵埃や花粉によるアレルギー、カビやダニなどが原因です。主な症状は、目赤やのどが乾く、倦怠感、のどが痛むといった体調不良や、肌のかゆみやじんましん、湿疹などの皮膚症状があります。家や職場などから離れると症状が軽くなる場合は、シックハウス症候群かもしれません。対策するほか、換気や換流機、掃除に気を配り、厚紙などはホルムアルデヒドの放出量が多いからか（エアークラスター）の換気扇があるものをよく使うようにしましょう。

40歳代~60歳代

夏に長引く咳は  
カビが原因かも

ホントです。湿度が高い時期は、湿度の高い状態などに増えるカビ、トリコブロンが主な原因です。このカビは、湿度が高くなる夏に増えやすくなり、約14日、60歳代では呼吸器炎のリスクが高まっています。ただし、10月になるとおさまります。また、夏を乗り切らずに、毎年繰り返している、咳が難癒不全を起こして、死に至ることも。夏が来るたびに増える人は、早めに対策しましょう。夏年数が長い家に住んでいる、中高年の専業主婦に発症者が多く見られるといわれます。

70歳以上

照明は  
暗いほうがよい

ウソです。高齢者が入っている人や室内照明の両方を消している人は、部屋のなかで暗いと見えにくくなります。明るさは50歳代では20歳に比べて、約14倍、60歳代では約4倍の明るさが必要とされています。ただし、高齢になると、まぶしさも感じやすくなります。高齢者の場合は、明るくだけでなく、調度を合わせたものが好ましいです。夜、トイレへ行くときなどは、廊下で暗いと転倒する危険性も。元気がなくなると暗くしてほしいという声も聞かれます。また、光にも敏感な人が増えており、暗くしていただくことも、つまりしてしまわないようにしてください。

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
1 火曜	2 水曜	3 木曜	4 金曜	5 土曜	6 日曜	7 月曜
8 火曜	9 水曜	10 木曜	11 金曜 祝日	12 土曜	13 日曜	14 月曜
15 火曜	16 水曜	17 木曜	18 金曜	19 土曜	20 日曜	21 月曜
22 火曜	23 水曜	24 木曜	25 金曜	26 土曜	27 日曜	28 月曜
29 火曜	30 水曜	31 木曜				
					7 日曜	9 月曜
					8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

SEPTEMBER



# 災害と健康 ウソ・ホント

災害時にこそ  
正確な知識が役に立ち  
命を守ってくれる



## 10歳代以下

災害映像は  
ストレスになる

ホントです。乳幼児や低学年の子どもの場合、大人以上に映像や画像からショックを受けます。ときには映像のなかの出来事を「見る」だけでなく「とっちらかしてしまう」ことも。また、「同じような災害が自分にもかかるかも。すぐに起きるのではないかと不安を抱いてしまう場合もあります。被災地の映像を繰り返し見せないほうがよいでしょう。もし、被災したときは、子どもに対しては、一緒にいる保護者やスタッフを信頼し、安心感を与えましょう。また、目を覆う直すことも見守ります。避難所や避難所など適切な環境を提供しましょう。



## 20歳代～30歳代

小さなケガも  
放置してはいけない

ホントです。小さな傷でも、土のなかの細菌感染に感染する場合があります。症状は、口が開かない、唇がつつむ、唇の端が赤みあかみにくくといったことから始まり、重症の場合は、唇や口周りに紅腫、びらんや潰瘍、膿がでるなどになって死に至ることもあります。とくに、ガーゼニングや産後、グラウンドでのスポーツなど、感染しやすい環境で傷を負ったときは、小のいからといって放ってはいけません。少しでも症状が現れたら病院へ行ってください。被災地で作業をするときは、手洗の手袋をはめるなどの注意、手洗するウタケンもあります。



## 40歳代～60歳代

火を燃やすときは  
換気要注意

ホントです。一般化疫学調査にかかる恐れがあります。一般化疫学は無菌状態で、低い湿度でも死に至る菌があり、注意が必要です。室内や車庫など換気がよくない場所では、燃料を燃やす発電機やストーブなどの使用はやめましょう。また、屋外でもテント内や自動車の中での使用は危険です。一方、災害時に衣服を濡れたまま着ていると皮膚感染にかかる場合があります。濡れた衣服はすぐに洗濯しましょう。また、毛布などにくるまわり、靴が濡れない場合はビニールや防水シートで保護し、災害中は水分をしっかりとって、体温を維持しましょう。



## 70歳代以上

避難所では  
運動するほうがよい

ホントです。自然災害によって避難所やクルマのなかで暮らさなければならぬ場合、動かずにいるとエコノミー症候群になる可能性があります。とくに高齢者にはやややしいといわれます。強い痛みなどに走り、足を動かさないといくと、血栓が詰まって意識が落ちやすくなります。もし、足の腫れやけがなどの自覚を認めると、胸に痛みや寒さたり、呼吸困難に陥ったり、失神したりと危険な状態に至ります。これがエコノミー症候群です。1時間に1度は、かかとを20～30回ほど上げ下げしたり、歩いたりしましょう。



SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
8 火曜	10 水曜		1 木曜	2 金曜	3 土曜	4 日曜
5 火曜	6 水曜	7 木曜	8 金曜	9 土曜	10 日曜	11 月曜
12 水曜	13 木曜	14 金曜	15 土曜	16 日曜	17 月曜	18 火曜
19 水曜	20 木曜	21 金曜	22 土曜	23 日曜	24 月曜	25 火曜
26 水曜	27 木曜	28 金曜	29 土曜	30 日曜		

OCTOBER

10

# 食事と健康

## ウソ・ホント

進化する人間の  
健康情報は  
常に更新を



10歳以下



無理なダイエットは  
骨をもろくする

ホントです。極端なダイエットは、カルシウムやビタミンDが不足して、将来、骨粗しょう症になる可能性があります。とくに10歳代での過度なダイエットは、骨の多い骨量も減少します。骨量とは骨密度でピークになるのですが、10歳代でのダイエット、そのピーク値を下げ、高齢になって骨量が減り始めるのと、そのぶん骨がもろくなります。また、食事だけのダイエットは、骨が不足して健康にもなりません。無理なダイエットは、骨を削るような危険もあります。必要な栄養はきちんととり、運動などで支えすぎを予防しましょう。

20歳代-30歳代



食物アレルギーは  
子どもだけのものだ

ウソです。近年は、成人の食物アレルギーが増えています。しかも、大人になってから発症したものは、じんましんやゆき、嘔吐、呼吸困難、発熱、だるさ、下痢、血圧低下などに出現し、発症後約1年、ゆきやゆきなくなったりと症状が多様です。さらに、アレルギーの原因物質だけでなく、それに似たものが含まれる果物でも起こっています。例えば、ハンノキやシラカバの形をした人は、リンゴや梨も、サクランボなども、天然ゴムにアレルギーがある人は、バナナやアボカドにも反応することも、思い当たる人は、避けて出る必要に、感じましょう。

40歳代-60歳代



野菜は  
血圧上昇をおさえる

ホントです。野菜に含まれるカリウムには、血圧の上昇をおさえる作用があります。そのほか野菜や果物、キノコ類、海苔類、イモ類に含まれる食物繊維も、上昇をおさえます。しかし、塩辛いものを食べ過ぎ、菓子類を過剰に行は、塩や砂糖だけでなく酢や香辛料なども使いました。その正常なレベルが、最近、少し低めになりました。2019年に日本高血圧学会の「高血圧治療ガイドライン」が刷新になり、75歳未満の高血圧患者の降圧目標が、従来値で140mmHgから130mmHgに引き下げられました。ぜひ、自宅で血圧計計ってしっかり管理を。

70歳以上



たんぱく質を  
とらないと老ける

ホントです。高齢者はたんぱく質が足りなくなると、筋肉が衰え、体力だけでなく認知力も下がってしまいます。たんぱく質は、高たんぱくからとれますが、肉もたんぱく質の源です。そのほか、卵や魚卵なども一緒に摂取することができます。最近、問題になっているのが、高齢者の低栄養です。食事量が少なくなったり、あつぱりしたものを好むようになったりすることから、栄養が不足してしまうのです。高齢者の場合は、やせている人だけでなく、中年や若年の人より死亡のリスクが増えるというデータも、肉肉と高たんぱく食品を積極的にとるよう料理を。

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
9 水曜	11 木曜				1 金曜	2 土曜
3 日曜	4 月曜	5 火曜	6 水曜	7 木曜	8 金曜	9 土曜
10 日曜	11 月曜 12-19日	12 火曜	13 水曜	14 木曜	15 金曜	16 土曜
17 日曜	18 月曜	19 火曜	20 水曜	21 木曜	22 金曜	23 土曜
24 日曜 31 日曜	25 月曜	26 火曜	27 水曜	28 木曜	29 金曜	30 土曜

NOVEMBER

11

# 行楽と健康 ウソ・ホント

楽しいレジャーも  
ウソを信じていると  
とても危険に



**10** 歳代以下

バーベキューなら  
生焼けでも大丈夫



ウソです。子どもは、免疫機能が十分に発達していません。少食の癖でも食中毒を発症しやすいといわれます。大人が食べてもなんともない食品でも幼児に食べさせることはおやめです。バーベキューなどでは肉を十分に焼きましょう。また、トングの使い方に注意を。生肉を焼くときと、焼き上がった肉を皿に移すときのはがけましょう。さらに、子どもと山に登るときは、周囲の自然環境の悪化には注意を。子どもは体力や持力がまだ十分に発達していないため、靴・荷物でも負担になることがあるので、必ず履き足が合っていないと、

**20** 歳代～**30** 歳代

サイクリングは  
専用の自転車が良い



ホントです。サイクリングにはサイクリング用の自転車を使うほうが旅行に。そのほか、有酸素運動を続けられます。その結果、体脂肪が燃焼し、脂肪が中心に蓄積されず、生活習慣病の予防にもなります。サイクリングに適した自転車には、ロードバイク、クロスバイク、マウンテンバイク、ランドナーなどがあります。自転車専門店に相談し、目的に合った自転車を選ぶとよいでしょう。ラクに自転車をとくには、サドルの高さにも気を配りましょう。つま先が地面につくくらいの高さに。なお、ペダルは足の指が握れてくるとよいでしょう。

**40** 歳代～**60** 歳代

登山で迷ったときは  
沢を下る



ウソです。山中で迷い迷うと、多くの人は沢を下ってしまいます。樹木が立派な木が多くなるので、歩きやすく、草により、山の中にもたたりどきどきと見えたりでしよう。しかし、沢を渡ると、崖や急流などに行き当たる確率が少なくありません。それを無理に下りようとして、転落するケースがあとを絶たないそうです。もし、迷ったときは、沢ではなく見通し。周囲を視察し、安全な道を確保しやすくなります。慌てて、平気で歩くと足が滑りやすくなります。迷ったときは、まず立ち止まり、心を落ち着かせてから行動を。

**70** 歳代以上

安全な靴は  
つま先が上がっている



ホントです。高齢などで筋力が衰えると、すり足で歩行するようになります。そのため、つま先の部分の硬さが高い靴は、むずかしく歩行でもつま先がすりすりになり、危険です。ただし、すり足になるのは、足裏の硬さにも原因が。例えば、靴が硬かったり、靴底が硬かったり、また、サイズが合っていないとすり足になりやすくなります。かかとが上げにくくなり、足づかひうちになりやすくなります。歩行時には、こすり足の靴を避け、なにより、滑らない靴を選ぶことが重要です。また、この靴は、後だけ足指を踏んで靴はけい。きちんと履きましょう。

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY																																																																																										
	<b>1</b> 大寒	<b>2</b> 小寒	<b>3</b> 寒中入り 寒中明け	<b>4</b> 立冬	<b>5</b> 小雪	<b>6</b> 大雪																																																																																										
<b>7</b> 霜降	<b>8</b> 立冬	<b>9</b> 立冬	<b>10</b> 立冬	<b>11</b> 立冬	<b>12</b> 大雪	<b>13</b> 霜降																																																																																										
<b>14</b> 大雪	<b>15</b> 大雪	<b>16</b> 大雪	<b>17</b> 大雪	<b>18</b> 大雪	<b>19</b> 霜降	<b>20</b> 大雪																																																																																										
<b>21</b> 霜降	<b>22</b> 霜降	<b>23</b> 霜降 霜降明け	<b>24</b> 霜降	<b>25</b> 霜降	<b>26</b> 霜降	<b>27</b> 霜降																																																																																										
<b>28</b> 霜降	<b>29</b> 霜降	<b>30</b> 大雪																																																																																														
					<table border="1"> <tr> <td></td><td></td><td></td><td>10</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>12</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td></td><td></td><td></td><td>*</td><td>*</td><td>*</td><td>*</td><td>*</td><td>*</td><td>1</td><td>2</td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td></td><td></td><td></td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td> </tr> <tr> <td></td><td></td><td></td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td> </tr> <tr> <td></td><td></td><td></td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td> </tr> <tr> <td></td><td></td><td></td><td>*</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td> </tr> </table>				10						12									*	*	*	*	*	*	1	2								3	4	5	6	7	8	9	5	6	7	8	9				10	11	12	13	14	15	16	12	13	14	15	16				17	18	19	20	21	22	23	19	20	21	22	23				*	25	26	27	28	29	30	26	27	28	29	30	
			10						12																																																																																							
			*	*	*	*	*	*	1	2																																																																																						
			3	4	5	6	7	8	9	5	6	7	8	9																																																																																		
			10	11	12	13	14	15	16	12	13	14	15	16																																																																																		
			17	18	19	20	21	22	23	19	20	21	22	23																																																																																		
			*	25	26	27	28	29	30	26	27	28	29	30																																																																																		

DECEMBER

12

# 飲料と健康

## ウソ・ホント

勝手な思い込みで  
百薬の長や良薬が  
毒に変わることも



10 歳代以下

カフェイン飲料は  
いくら飲んでもOK

ウソです。眠りを覚ますために、カフェイン入り飲料を飲む子どもが増えています。しかし、子どもはカフェインを代謝する力が弱いため、とりすぎると脳の神経を興奮させるといわれます。その結果、集中力、心身の発達、興味、不安、息less、不安などが起こることもあります。カフェイン入りの飲料水の代わりに、コーヒー約2杯分のカフェインが含まれているものも、控える方が良いでしょう。世界保健機関(WHO)は、カフェインが習慣的に摂取するとは認定できないものの、コーヒー1杯(目録3杯まで)におさえるよう呼びかけています。



20 歳代~30 歳代

お酒は練習すれば  
飲めるようになる

ウソです。頻りに飲むと、急性アルコール中毒になり、意識障害が起こったり、息を止すこともあります。若年や女性、高血圧は、アルコールの分解が遅いため、飲酒による危険性が高まります。とくに若い人は、自分の飲酒量を知らないことや、アルコールに慣れていないことなどから、急性アルコール中毒になりやすいといえます。少量の飲酒でも酔くなる体質の人、アルコールの分解が遅いので、自分にあった適量を知覚を心がけましょう。ただし、酔が早くならないからといって、飲める体質だと過信してはいけません。



40 歳代~60 歳代

酒量が多い人だけが  
肝硬変になる

ウソです。アルコールはほとんども飲まぬのに、脂肪肝になり、肝硬変や肝臓がんを発症する人が増えています。食べすぎによる肥満や糖尿病などの病と関連づけられ、とくにメタボリックシンドロームの人には注意が必要です。予防は、飲酒の多い週末飲料水やコーヒーを飲み過ぎないこと、また、ワードやリバーなど動物性の油、植物油やコーン油などの油を使用した揚げものや炒めもの、コレステロールを多く含む卵を使用した料理などの食べすぎに気を付けましょう。発酵食品や野菜を積極的にとり、ウォーキングなどの有酸素運動を続けましょう。



70 歳代以上

くすりはなにで  
飲んでもOK

ウソです。牛乳で服用すると、くすりによっては、牛乳に含まれるカルシウムが効果を弱めてしまうことがあります。くすりと一緒に飲む場合でも、牛乳を飲むときはお茶や水で飲むようにしようがよいでしょう。グループフルーツジュースは、高血圧のくすり(カルシウム拮抗薬など)の効果を強めてしまうといわれます。コーヒー・紅茶は、カフェインが配合されたりくすりと一緒に飲むと、カフェインのとりにけりになり、酔いなくもなることもあります。月経薬は、コップ一杯の水かぬるま湯で効果が現れるようにつくられているようです。



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