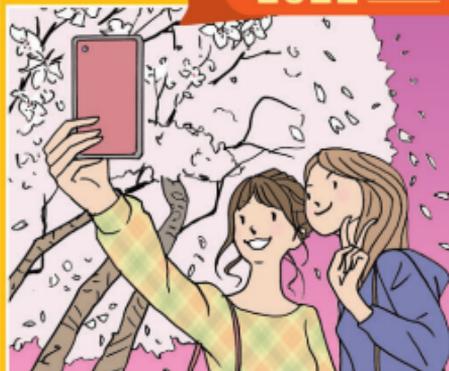


2022 令和4年 CALENDAR



家庭の医学

おうちでできる健康対策

総監修 医療法人 木佐貫整形外科 副院長・医学博士 木佐貫 修

- | | | | |
|----|----------------|-----|------------------|
| 1月 | 感染症を予防しよう | 7月 | 命に関わる熱中症に注意! |
| 2月 | 免疫力をあげよう! | 8月 | その立ちくらみ、大丈夫? |
| 3月 | 食中毒に気を付けよう | 9月 | 睡眠の質を高めよう |
| 4月 | 年に一度は健康診断を受けよう | 10月 | 気になるお腹周り、これってなに? |
| 5月 | 突然のこむら返り、なぜ? | 11月 | 腰の痛み我慢しないで |
| 6月 | 歯周病予防していますか? | 12月 | 食後の眠気にご注意 |



免疫力が下がるのはなぜ?

かぜをひいたときなど、「免疫力が低下したら〜」などといったりませんか?免疫力が低下する原因は多々ありますが、特に高齢者、乳幼児、妊婦は免疫力が低く、さらに高齢者は加齢に伴い、免疫細胞が低下したり新しく作られた免疫細胞の機能が低下したりするため、免疫力が落ちます。年を重ねるとかぜをひきやすくなるのもこの加齢による免疫機能の低下が原因といわれています。

免疫力が低下すると、感染症にかかりやすくなるだけでなく、ガンなどの病気を発症するリスクも増えてしまいます。また、強いストレスは自律神経のバランスを崩し、免疫力の低下につながるといわれ、睡眠時間も同様に免疫力低下につながる原因とされています。他にも健康な人の免疫力が低下する理由として食生活の偏りや生活リズムの乱れ、疲労、運動不足、喫煙、過度の飲酒が挙げられています。



家庭の医学

腸内環境を整えよう

腸管(大腸と小腸)に体内の免疫細胞の60~70%が集まっており、食べ物の消化・吸収・排泄を担う腸は、有害成分が体内へ侵入するリスクが最も高い場所。なので免疫細胞を円滑に配置して異物や外敵から身を守るため、腸内環境を整えておくことが免疫力アップにつながる。

腸管食品…納豆・ヨーグルト・キムチなど
オリゴ糖…玉ねぎ・ごぼう・バナナなど
食物繊維…豆類やきのこ類・野菜や果物など



免疫力を高める習慣を

自律神経の働きは、心臓状態に大きく影響されます。なのでストレスに対処することが最も大切なポイントといえるでしょう。そしてもちろん、生活習慣を見直すことも必要です。

からだを動かそう

1日に10分程度の体操をするだけでもOK。運動の習慣をつけることが大切です。

食生活(食生活)

栄養バランスの良い食事を。

からだを冷やさない

入浴は入浴後のお風呂でゆっくりと、40度くらいのお風呂に10分以上つかるとうよいでしょう。



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

危険な食中毒

食中毒は、原因となる細菌・ウイルスが付着した食品や、有毒・有害な物質が含まれた食品を食べることで起こる。腹痛・下痢・おう吐や、場合によっては生命をうつす可能性を有する危険な病気です。菌類とは異なり、食中毒菌やウイルスが食品に付着しても、食品の「味」「色」「におい」は変わりません。ほとんどの場合、人から人に直接感染しませんが、O157 赤痢菌・ノロウイルスなどは感染力が強いので、人から人へ感染することがあります。

食中毒の症状はかぜとよく似ており、食中毒だけにみられる特徴的な症状も特にはありません。そのため、「食中毒の原因になりそうなのを食べたかどうか」「同じものを食べた人と同じ症状があらわれているか」など、食べたものが食中毒を疑わせるひとつの判断基準となります。

食中毒という夏に多いイメージですが、実は1年を通じて発生するので、常に注意が必要です。



家庭の医学
KOTOHOKI MEDICAL

療養の際は水分補給を忘れずに！

おむ吐や下痢・発熱が続くと、からだは脱水気味になります。水または電解質や糖質を含む飲料（スポーツドリンクなど）で積極的に水分補給をしましょう。ポイントは、一度に大量に飲むのではなく少しずつこまめに飲むこと。冷たい飲みものは室温にふくまないで、常温のものがおすすめです。



食中毒の応急処置と判断

脱水気味に注意。吐き気がある場合は横向きに「食中毒かな」と思ったら、脱水気味を起こさないように水分補給をすること。吐き気やおう吐が続く場合は吐きやすいように左下にして横向きに寝かせることが大事。嘔吐口ははかばか傷みに傷かせるのは、避けたいものなので必ず手洗いを怠らぬように。

自己判断で下痢止めや吐き止めのH2受体拮抗薬で下痢が止まった場合、下痢止めの薬を飲み続けるかもしれませんが、自己判断で市販薬を使うのはおすすめできません。食中毒の原因である細菌やウイルスが体外に出るのを遅く、症状を悪化させてしまうことがあるからです。併せて、市販の解熱鎮痛剤なども注意が必要です。



日・SUN	月・MON	火・TUE	水・WED	木・THU	金・FRI	土・SAT
		1 水 3月1日(祝)	2 木	3 金 3月3日 📚	4 土	5 日 3月5日 🐸
6 月 3月6日	7 火	8 水	9 木	10 金	11 土	12 日 3月12日
13 月	14 火	15 水	16 木 3月16日	17 金	18 土 3月18日 🍷	19 日
20 月	21 火 3月21日 🎈	22 水	23 木	24 金	25 土	26 日
27 月	28 火	29 水	30 木 3月30日	31 金	2 FEB 日 2月2日 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 APR 日 4月4日 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

健康診断の重要性

「自分はまだ若いから」「自覚症状がないから大丈夫」「めんどうだから」と思っているも、ほとんどの病気は自覚症状がないままに進行しています。長生きをするためには、健康なからだで、元気に生活を楽しみながら過ごすのが一番です。病気は、早期の自覚症状があるものばかりではありません。症状があらわれたときには、すでに進行している場合も少なくありません。今のうちから定期的に健康診断を受け、自分自身の生活習慣の問題点を自覚し、見つけ直しましょう。

生活習慣病を早期発見し、治療するためには、自分の健康状態を定期的にチェックすることが重要です。会社員であれば、通常年に一度、職場の健康保険組合の補助により健康診断を受けることができます。会社員でない場合でも、多くの自治体（市区町村）が40歳以上を対象に健康診断を実施していますので、年に一度は受けるようにしましょう。



家庭の医学

健康診断書は、からだの成績表

健康診断で何らかの異常が見つかった場合は、**自覚症状がなくても治療せず、早めに医療機関を受診しましょう。**もしかかりつけの医師がいたら、健康診断の結果を見せてアドバイスをもらうのもよいでしょう。生活習慣病を早めに発見し、早めに治療を開始すれば、動脈硬化の進行や、心臓病や脳卒中などの発症リスクを抑えることができます。

健康診断のメリット

- 自覚症状のない病気、特に生活習慣病を予防できる。
- 健康後の保険給付で、健康改善などのサポートを受けることができる。
- 腎臓入替するような状態や、心臓病など重篤な夜更の兆候が発見できる。
- 疾患の予防・早期発見により、長期入院・長期治療をせずに済むので、本人はもちろん、家庭にとっても負担が少減。



健康診断の結果は、前回までの数値や次回の成績と比較することで、健康管理に役立つだけでなく、病気にかかった際にも参考になる検査結果にもなりますので大切に保管しましょう。

日・SUN	月・MON	火・TUE	水・WED	木・THU	金・FRI	土・SAT
3 MAR * * * * * * * * 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 31	5 MAY * * * * * * * * 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 31				1 FRI 祝 昇天	2 SAT 祝
3 水 初詣	4 木	5 金 初詣 	6 土	7 日	8 月 初詣 	9 火
10 水	11 木	12 金	13 土	14 日	15 月	16 火
17 水 上旬 初詣	18 木	19 金	20 土 初詣 	21 日	22 月	23 火
24 水	25 木	26 金	27 土	28 日	29 月 初詣 	30 火

突然のこむら返り、なぜ？

夜間に多いこむら返り

意識していない強い筋肉収縮が突然発生し、つめて痛みを伴う症状を俗に「こむら返り」といいます。ふくらはぎに多く起こりますが、実は、足の裏や指、太もも、腕なども、からだのどこにでも発生します。運動中や就寝中に発症することが多く、妊娠中や加齢によっても起きやすくなります。こむら返りを起こすと、強い痛みを伴いますが、ほとんどの場合は数分間でおさまります。

腫脹時は汗を多くかいており脱水傾向にあります。さらに全身をほとんど動かさなため、心拍数も減り、血行は低下しています。夏場に冷房をつけっぱなしで寝たり布団をけずきに寝ると、足の筋肉が冷え血管も収縮し、血行はさらに悪くなります。こういった悪い状況でイオンのバランスが崩れているときに、たまたま返りをうって筋肉に刺激が加わると、意図的収縮が暴走して過剰な収縮が発生しやすくなってしまいます。



家庭の医学
おうちでできる健康法

こむら返りを予防しよう

特に中高年齢に多く見られるトラブルで、年齢を重ねると筋肉量が減り、血行も悪くなるのがちです。さらに疲労もたまりやすくなるため、こむら返りのリスクが高くなります。

運動時や就寝時は、水分不足でこむら返りが起きやすくなります。運動中はスポーツドリンクなどで水分とミネラルをこまめに補給し、就寝前にはコップ一杯の水を飲むことも有効です。足が冷える人は就寝時に靴下を履くなど足元を暖めましょう。



応急処置

こむら返りの発生は突然ですが、特に運動中に起こると、筋収縮を早く止めたいたるでし、症状としては筋肉が収縮しているだけ。落ち着いてこむら返りをほくすることが大切です。

●膝を伸ばしたままの、つった方の足の爪先をつかんで、ゆっくりと手首に引っ張る。

●アキレス腱を伸ばす姿勢で足を前後に開き、つった方のふくらはぎを伸ばすのと同じ姿勢で、股に両手を置いて行ってください。

●患部を古湯や熱いタオルなどで温める。

●ふくらはぎ全体をほくするようにやさしくマッサージする。



日・SUN	月・MON	火・TUE	水・WED	木・THU	金・FRI	土・SAT
1 祝 労働者 お祝い お祝い	2 火 学生 お祝い	3 水 学生 お祝い	4 木 学生 お祝い	5 金 学生 お祝い	6 土 学生 お祝い	7 日 学生 お祝い
8 火 学生 お祝い	9 水 学生 お祝い	10 木 学生 お祝い	11 金 学生 お祝い	12 土 学生 お祝い	13 日 学生 お祝い	14 月 学生 お祝い
15 火 学生 お祝い	16 水 学生 お祝い	17 木 学生 お祝い	18 金 学生 お祝い	19 土 学生 お祝い	20 日 学生 お祝い	21 月 学生 お祝い
22 火 学生 お祝い	23 水 学生 お祝い	24 木 学生 お祝い	25 金 学生 お祝い	26 土 学生 お祝い	27 日 学生 お祝い	28 月 学生 お祝い
29 火 学生 お祝い	30 水 学生 お祝い	31 木 学生 お祝い			4 APR 火 学生 お祝い	6 JUN 土 学生 お祝い

歯周病予防していますか？

歯周病ってなに？

歯周病とは、歯と歯ぐきの間に繁殖する細菌に感染し、歯の周りに炎症が起こる病気です。炎症が歯ぐきに限定されているときは歯肉炎、それ以上に行くと歯周炎（歯槽膿漏）と呼ばれます。

ある日突然発症するのではなく、自覚症状がないまま進行し、歯肉炎になると歯が抜け落ちたりするばかりでなく、全身に影響が及ぶことがあります。歯肉炎の段階では、歯を磨いていると歯肉から血が出る、歯肉が赤く腫れる（本来はピンク色）、口の中がねばつくなどの症状がみられます。一方、歯周炎では歯肉炎の症状に加えて、歯肉が下がったり（歯が長くなったように見える）、歯肉ポケットからうみが出たり、歯槽骨が溶け出して歯がぐらつきはじめ、口臭がきつくなることもあります。また歯周病が悪化すると、細菌が口腔内の血管から全身へ回って、心筋梗塞や脳梗塞などの疾患に関連するともいわれています。



家庭の医学

正しく歯を磨こう

歯ブラシが歯と歯ぐきの間に届くように気をつけながら、細かく動かして歯垢を落とします。強く当てる必要はありません。自分の歯に合わせてブラシの先や向きなども変えながら、すみずみまで歯先を当ててブラッシングしましょう。

- 歯ブラシは1ヶ月に一度交換しましょう。
- デンタルフロスや歯間ブラシも使いましょう。
- 歯科医院でのチェックを受けましょう。



歯周病症状チェック！

ひとつでも当てはまれば歯周病の可能性がみられます。特に①～④のような症状がみられる場合は、歯肉炎まで進行している可能性がありますので、すぐに受診しましょう。また、糖尿病など持病がある人も症状を悪化させるおそれがあるので早めの受診をおすすめします。

- | | |
|----------------|--------------|
| ① ブラッシング時に出血する | ⑤ 歯が長く見える |
| ② 歯肉の色が赤い | ⑦ 歯肉がむくみやすい |
| ③ 歯肉が赤く腫れている | ⑧ 歯の揺れや痛み |
| ④ 口の中がネバネバする | ⑨ 歯ぐきからうみが出る |
| ⑥ 口臭があるとおよばれる | ⑩ 歯ぐきがグラグラする |

日・SUN	月・MON	火・TUE	水・WED	木・THU	金・FRI	土・SAT
			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 木	5 MAY 金	7 JUL 土

命に関わる熱中症に注意!

熱中症とは?

運動や作業をすることでからだの中が熱が生まれますが、人間のからだには体温調節機能が働いているため、体温が上がると、自律神経の働きにより末梢の血管が拡張します。皮膚に多くの血液が流れ込むことで熱をからだの外に放出します。それと同じく、体温が上がったら汗をかき、その汗が蒸発するときからだの表面から熱を奪うことで、上がった体温を下げようと働きます。

ところが、あまりに暑い環境に長くいると、体温調節機能が乱れ体外への熱の放出ができず、体内に熱がこもって体温が上昇します。また、急に大量の汗をかくと、体内の水分と塩分が失われ、体液のバランスが崩れてしまいます。それが筋肉や血流、神経などからだのさまざまな部分に影響をおよぼすと、軽度～中等度では、めまい、立ちくらみ、筋肉のけいれん、倦怠感、吐き気、頭痛などがあらわれ、重症化すると意識障害やショック症状などが起こり、この場合、一刻も早く医療機関に運ばないと大変危険です。



家庭の医学
HOME MEDICINE

高齢者、乳幼児、持病のある人は要注意

熱中症になりやすい人として、高齢者や乳幼児、運動習慣がない、太っている、体調がよくないなどがあげられ、特に高齢者や乳幼児は、体温調節機能の衰えや未熟さによって体内に熱がこもりやすい(体温が上がりやすい)上、暑さを自覚しにくく、リスクが高くなります。子どもは大人よりも体表が広く体表面積に占める割合が大きいこと、アスファルトの照りなどによる熱の影響を受けやすいので注意しましょう。



熱中症予防をしよう

気温が上がるとはしめる初夏から、日常的に過度な運動をおこなう、運動の激し、十分な睡眠をとるようにしましょう。

「水分」はこまめに摂ろう

「塩分」はほどよく摂ろう

「睡眠習慣」を大切に

「丈夫なからだ」を作ろう

- 飲み物を持ち歩き、気づいたときすぐに水分補給できるようにしましょう。
- 暑さや強い日差しの中で活動をするときなどは、こまめに休憩をとって、無理をしないようにしましょう。
- 冷却シートやスーフ、氷粒などの冷却グッズを利用しましょう。



日・SUN	月・MON	火・TUE	水・WED	木・THU	金・FRI	土・SAT
6 JUN 日 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	8 AUG 月 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 31				1 火 1日 1日 1日	2 水 2日 2日 
3 水 3日	4 木 4日	5 金 5日	6 土 6日	7 日 7日 8日 9日 	8 月 8日	9 火 9日
10 水 10日	11 木 11日	12 金 12日	13 土 13日	14 日 14日 15日	15 月 15日 16日	16 火 16日
17 水 17日	18 木 18日 19日 	19 金 19日	20 土 20日	21 日 21日	22 月 22日	23 火 23日 24日 25日 
24 水 24日 31 水	25 木 25日	26 金 26日	27 土 27日	28 日 28日	29 月 29日	30 火 30日

立ちくらみ=脳貧血

起立性低血圧は「脳貧血」や「立ちくらみ」とも呼ばれ、起き上がった時や立ったときなどに、重力の関係でからだの中で一番高い部分にあたる脳に十分な血液が届かなくなり、一時的に脳内の酸素が不足して陥る状態です。一般的には若い女性に多くみられる症状ですが、年齢とともに増加し、転倒事故の主な原因の一つといわれ、高齢者は特に注意が必要です。倒れることで頭の位置が下がる、1分も経たないうちに意識は回復します。中途半端に頭の位置を維持した状態で両脚が支えたり、真ぐに起こそうとすると回復が遅れてしまいます。ゆっくりと頭の位置が低くなるよう緩やかにあげましょう。

起立性低血圧のほかには良性発作性頭めまい症、一過性脳虚血発作（TIA）、脳梗塞、不整脈などの心臓の疾患、内分泌疾患などの疾患でも似たような症状が出る場合があります。クラクラとすることが頻発する場合は、全身の検査を受けておくことで安心です。



家庭の医学

急に立ち上がらない

脚の筋肉を動かすと、脚に滞っていた血液を上押し上げることが出来ます。立ちくらみを起こしやすい人は、急に立ち上がるのではなく、かかとの上げ下げなど、ふくらはぎや太ももの筋肉を動かしてから、ゆっくり立ち上がりましょう。

足指のグーパー かかとの上げ下げ つま先の上げ下げ



それぞれ5回ずつ、1日回数を目安に行うとよいでしょう。

貧血と間違えないで

「貧血」とは血液中のヘモグロビンが少なくなった状態のことを指します。貧血が原因でフラフラすることは起こりますが、よほど重い貧血でないと症状が出ないことが多いといわれています。

日・SUN	月・MON	火・TUE	水・WED	木・THU	金・FRI	土・SAT
	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 木	22 金	23 土	24 日	25 月	26 火	27 水
28 木	29 金	30 土	31 日		7 JUL 日	9 SEP 月
					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	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

睡眠時間は足りていますか？

睡眠には、脳を休めて疲れを取り除き、細胞を再生・修復したり、ストレスをリセットするなどの役割があり、ぐっすり眠ることは心からだの健康にとって大切です。睡眠時間を十分に確保することも大切ですが、同じ7時間でも眠りの「質」が違えば、睡眠による効果がまったく異なることがわかっています。

睡眠でまず大事なことは睡眠時間をきちんと確保することです。日中眠くなることが多かったり、仕事や学校の無い休日に朝まで起きてしまっている場合は、日ごろ睡眠時間が足りないというサイン。知らず知らずのうちに睡眠負債がたまっているのです。睡眠時間を確保することは私たちの健康にとってとても重要なことです。睡眠不足だとかぜをひきやすくなった、高血圧や糖尿病の要因にもなりうるといわれています。体内リズムをコントロールして、生き生きとした毎日を送りましょう。



家庭の医学

睡眠環境を整えよう

朝起きたら、まずはカーテンを開けて朝日を浴びましょう。朝の光でも、屋外は室内よりも10倍以上明るく体内時計のリセットに十分明るさがあります。

【目覚まし器】

朝食をとることでからだの覚めが速くなるだけでなく、目覚めやすくなることを知られます。

【起きたら部屋の明るさ】

朝食後など眠くなることも、睡眠をする場合は30分以内にはしましょう。

【目覚まし器の使い方】

定期的な運動習慣がある人には睡眠の質が少し低下している可能性があります。ただし寝る直前の激しい運動は避けましょう。

【リラックスしよう】

映画を見る、音楽を聴く、アロマをたくなど、好みのリラックス法で自分の疲れを癒し、入眠の準備を。

【スマホやパソコンの光を減らそう】

スマホやパソコンから出るブルーライトには目覚まし作用があります。寝る前はつぎを減らしますが、途中で目が覚めやすくなる、カフェインには目覚まし作用があるといわれているので避けましょう。



日・SUN	月・MON	火・TUE	水・WED	木・THU	金・FRI	土・SAT
8 AUG 日 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 31	10 OCT 日 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			1 木 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 31	2 金 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 31	3 土 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 31
4 日 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 31	5 月 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 31	6 火 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 31	7 水 7 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 木 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	9 金 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	10 土 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
11 火 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	12 水 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	13 木 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	14 金 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	15 土 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	16 日 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	17 月 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
18 火 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	19 水 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	20 木 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	21 金 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	22 土 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	23 日 23 24 25 26 27 28 29 30 31	24 月 24 25 26 27 28 29 30 31
25 火 25 26 27 28 29 30 31	26 水 26 27 28 29 30 31	27 木 27 28 29 30 31	28 金 28 29 30 31	29 土 29 30 31	30 日 30 31	31 月 31

溜まると危険な脂肪

脂肪は悪者扱いしがちですが、「脂肪は生命を維持するためのエネルギー貯蔵庫として不可欠なもの」ともいわれています。人間のからだの2割前後は、脂肪でできています。脂肪には内臓脂肪、皮下脂肪の2種類があり、皮下脂肪は、皮膚と筋肉の間につく脂肪でおしりや太ももなどにつきやすい傾向にあるのに対し、内臓脂肪は、腹部を中心とした臓器の周囲に付着します。この内臓脂肪と皮下脂肪を合わせたものが体脂肪です。

内臓脂肪には、いくつかの特徴があり、お腹周りに脂肪が蓄積されるため、りんご型といわれる体形になることが特徴で、男性に多い傾向にあり、つきやすいが高ちやすい脂肪ともいわれています。また、内臓脂肪が蓄積すると血圧、血糖、コレステロールなど複数の健康リスクを招きやすともいわれており、生活習慣病などに注意が必要です。



家庭の医学

内臓脂肪と皮下脂肪の違い

内臓脂肪が蓄積した体型
(りんご型/男性に多い)

- おなかの内臓周辺に脂肪が蓄積する。
- 上半身に多く脂肪がつく。
- 脂肪がつきやすく、減らしやすい。
- 血圧、血糖、コレステロールなど複数の健康リスクを招きやすい。



皮下脂肪が蓄積した体型
(洋ナシ型/女性に多い)

- 皮膚と筋肉の間に脂肪が蓄積する。
- 下半身に多く脂肪がつく。
- 脂肪がフワフワとつき、減らしにくい。
- 二の腕やお尻、太ももなどに脂肪がつきやすい。



生活習慣を見直そう

内臓脂肪は、皮下脂肪と比べて「つきやすく、減りやすい」という特徴があります。内臓脂肪をため込む原因になりやすい。食生活や運動などの生活習慣を改善することで減らすことがわかっていきます。食事のバランスや日の過ごし方を見直しましょう。

日・SUN	月・MON	火・TUE	水・WED	木・THU	金・FRI	土・SAT
9 SEP ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ 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	11 NOV ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ 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					1 土 ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★
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 日 ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★	24 月 ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★	25 火 ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★	26 水 ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★	27 木 ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★	28 金 ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★	29 土 ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★
30 日 ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★	31 月 ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★					



腰の痛み我慢しないで

腰痛の原因とは

腰は、腰椎と呼ばれる5つの骨がブロックのように積み上げられて構成されています。腰痛の多くは、腰椎に負担がかかったり摩擦が起こることで発症しますが、その他にもさまざまな要因が腰痛の発症に関係しています。原因が特定できるものはわずか15%程度といわれており、代表的なものは、腰椎が直接障害される圧迫骨折や、椎間板ヘルニアや腰部脊柱関節症などがあります。その他、細菌感染やガン、臓器や血管などの病気が原因となり、腰痛を引き起こすこともあります。

残りの約85%は、レントゲンなどの検査しても原因が特定できないといわれ、生活習慣、ストレスや不安、不眠など心の状態が影響していることもあります。また、見た目にはわからない神経の障害によって痛みが生じていることもあります。腰痛が慢性化する原因はさまざまあり、医療機関に相談し適切な対応することが必要です。



家庭の医学

どうして痛くなるの？

腰痛の原因のひとつは、長時間同じ姿勢を取り続けること。長い時間、座る・立つ・寝るのほくありません。腰回りの筋肉の動きが少なくなるため、筋肉が硬くなってしまいます。また、同様の理由から、運動不足も腰痛の原因になることがあります。特に長時間取り続けることは腰への負担が大きくなります。

腰痛を防ぐには

ストレッチ 長時間同じ姿勢のままずっと座っている、立っている、寝ている状態から1時間ごとに1回は立ち上がって筋肉をほぐしましょう。その場で軽いストレッチ（背筋を伸ばしたりおしり上げたり）をするのも効果があります。

温める 腰を温めることが大切です。毎日の入浴は腰痛の予防に効果があります。

ダイエット 太っていると、腰に体重がかかりやすくなります。ダイエットを心がけましょう。

睡眠姿勢 自分の体に合わない寝具は腰が痛くなる原因になります。柔らかすぎるマットレスに寝ると腰痛の原因になります。



日・SUN	月・MON	火・TUE	水・WED	木・THU	金・FRI	土・SAT
		1 火 秋分(23)	2 水	3 木 秋分(23)	4 金 一休	5 土
6 日	7 月 秋分(23)	8 火	9 水 秋分(23)秋分(23)	10 木	11 金	12 土
13 日	14 月 秋分(23)	15 火 秋分(23)	16 水 秋分(23)	17 木	18 金	19 土
20 日	21 月	22 火 秋分(23)	23 水 秋分(23)	24 木	25 金	26 土
27 日	28 月 秋分(23)	29 火	30 水 秋分(23)		10 OCT 日 秋分(23)	12 DEC 土
					2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 % % 25 26 27 28 29	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 31

