

2023 令和5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 感染症対策を徹底しよう | 7月 症状が出る前に熱中症対策を |
| 2月 高血圧・低血圧の基準とリスク | 8月 自覚症状の現れにくい糖尿病 |
| 3月 自律神経乱れていませんか？ | 9月 痛みに慣れていませんか？ |
| 4月 目の疲れ見て見ぬふりしていませんか？ | 10月 自己免疫力を上げよう |
| 5月 PMSを知っていますか？ | 11月 「腸活」始めていますか？ |
| 6月 歯のケアはしっかりと | 12月 健康診断で自分のからだを知ろう |



QRコードをスマートフォンで読み取り、本誌のウェブサイトへアクセスしてください。

感染症対策を徹底しよう

感染症予防が大切な理由

普段から気を付けているつもりでも、毎年なぜか感染してしまうかぜやインフルエンザ。もしかしたら、普段の対策方法が、どこか間違っているのかもしれない。

感染症対策には手洗いが大切だといわれていますが、なぜでしょうか。例えば、かぜやインフルエンザの流行期には、ドアノブや電車のつり革など、様々な場所にウイルスが付着しています。そういった場所を触った手で、自分の目や鼻、口を触ったり、食事をしたりすることで、ウイルスが体内に侵入してくるのです。このような状況では、手にウイルスが付着することを未然に防ぐことは困難です。ですので、様々な感染症から身を守るためには、手からの侵入を遮断する「手洗い」がとても大切になるのです。少し神経質に思われるかもしれませんが、かぜやインフルエンザなどの感染予防のためには、頻繁に手洗いや、洗えないときは消毒を行うことが何より大切なのです。



家庭の医学

洗い残しはありませんか？

流水と石鹸を使い、指先、手の平、親指、指の関節と、しっかりと指間を合わせて手洗いします。時間の目安は、「約20秒」。洗い終わったら、流水でしっかりとすすぎ、清潔なタオルで水分を拭き取ります。

手洗い時
指先・手の平・親指・指の関節



指先や指の関節、親指は洗ったつもりでも洗えていないことが多い間違いです。意識して手洗いを行うようにしましょう。

気を付けたいこと

- ◆手洗いをしていない手で、口、鼻、目に触らない。
- ◆できるだけ避けた場所に行くことを避ける。
- ◆咳やくしゃみの症状があるときは、できるだけ人混みに出るのを避ける。
- ◆マスクがないときに咳やくしゃみがある場合は、ティッシュなどで口を覆い、使用後はすぐに廃棄する。



人混みや電車に顔を触っていることが多く、目や鼻、口に付着したウイルスが侵入する恐れがあるため、適切な感染予防に注意が必要です。

日・SUN	月・MON	火・TUE	水・WED	木・THU	金・FRI	土・SAT
1 祝日 元旦 	2 土曜 1月2日 	3 土曜 1月3日	4 土曜 1月4日	5 土曜 1月5日	6 土曜 1月6日 	7 土曜 1月7日 
8 土曜 1月8日	9 土曜 1月9日 	10 土曜 1月10日	11 土曜 1月11日	12 土曜 1月12日	13 土曜 1月13日	14 土曜 1月14日
15 土曜 1月15日	16 土曜 1月16日	17 土曜 1月17日	18 土曜 1月18日	19 土曜 1月19日	20 土曜 1月20日 	21 土曜 1月21日
22 土曜 1月22日	23 土曜 1月23日	24 土曜 1月24日	25 土曜 1月25日	26 土曜 1月26日	27 土曜 1月27日	28 土曜 1月28日
29 土曜 1月29日	30 土曜 1月30日	31 土曜 1月31日			12 DEC. 2022 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 31	2 FEB 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

交感神経と副交感神経

自律神経とは、からだの働きを調整する神経のことです。交感神経と副交感神経の二つから成り立っています。主に交感神経はからだの働きを促し、副交感神経は逆に休ませるといった役割を持ち、状況に応じてそれぞれが働くことで、自律神経は私たちのからだを常にベストな状態に整えてくれます。例えば暑いときに汗をかいて体温を下げる、食事をしたときに食べ物を消化するといったことも、自律神経の働きのひとつです。しかし、自律神経のバランスがくずれると、これらのコントロールがうまくいかなくなり、からだに様々な不調を感じてくるのです。

自律神経の不調は、多くの人が抱える悩みのひとつで、更年期障害の症状にも当てはまる身近な症状です。一方健康的な生活習慣を送り上手にコントロールすることで、自律神経を整えることもできるのです。生活リズムを整え、ストレスをコントロールするなど、自律神経の整え方を身に付け、健康的な生活を送りましょう。



家庭の医学

自律神経のみだれとは?

症状は多くの人にとって真面目が暑くなりやすい部位に起こることが多く、例えばお腹が暑くなりやすい人は下痢や腹痛などのお腹の症状があらわれやすく、真がこりやすい人はりと、偏りが起こりやすくなります。また、複数の症状が一度にあらわれたり、治ったと思ったら別の症状が起これたりすることがあります。



自律神経を整えるヒント

睡眠時の配慮

だるい、イライラするといった症状がでたとき、その状況を認識しておくことで、どんなときに症状が起こりやすいのかが把握できます。

適度な運動で血流を促す

からだの血流を促すだけでなく、気分転換にもなり、ストレス発散につながります。

好きな音楽や絵画でリラックス

心地よい音楽は、リラックス効果があり自律神経を整えることにつながります。自分がリラックスできることをみつけて1日1回でも行うことで自律神経の安定をもらえます。



日・SUN	月・MON	火・TUE	水・WED	木・THU	金・FRI	土・SAT
2 FEB 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 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 2月 10日 全国火災予防運動	2 2月 11日	3 2月 12日 	4 2月 13日
5 2月 14日	6 2月 15日 	7 2月 16日	8 2月 17日	9 2月 18日	10 2月 19日	11 2月 20日
12 2月 21日	13 2月 22日	14 2月 23日	15 2月 24日	16 2月 25日	17 2月 26日	18 2月 27日
19 2月 28日	20 2月 29日	21 2月 30日 	22 2月 31日	23 2月 32日	24 2月 33日	25 2月 34日
26 2月 35日	27 2月 36日	28 2月 37日	29 2月 38日	30 2月 39日	31 2月 40日	

眼精疲労は早めの治療・対策を

「目が疲れる」「目が痛い」など、日常的に経験していてもしばらく経つと忘れがちですが、症状が頻回に続いたり、からだに悪影響が及ぶこともあります。医学的にはこのような状態を「眼精疲労」と呼び、仕事や環境が変わるといった生活の変化がない限り、自然には治りません。不快な症状がいつまでも続き、その症状がさらに状態を悪化させることもあります。物が見にくくなるため、よく見ようと不自然な姿勢をとり、それが肩こりなどを引き起こしたり、視力が低下すれば、目を覆ったり、集中力をより高める必要があります。そのようなことによる緊張の連続が、頭痛やめまい、吐き気、倦怠感の原因になることも。さらに、精神的ストレスによって、目とからだの不調が同じ理由で同時に起きている可能性もあります。さらに、背後に目やからだの病気が隠れている可能性も…「ただ目の疲れ」などと軽く考えず、なるべく早く診察を受け、対策を立てましょう。



家庭の医学

VDT症候群とは

パソコンなどのディスプレイ（VDT:ビジュアル・ディスプレイ・ターミナル）を使った長時間の作業により、目やからだや心に影響する病気を指します。

目の症状

目がこる、赤くなる、眼が痛む、だるいなどの症状が起こり、慢性的になると、骨中の痛み、手指のしびれなどいろいろな症状に進展する可能性があります。

精神的症状

イライラ、不安感を含めたり、即ち状態になったりします。



ドライアイに気を付けて

「目が疲れる」と感じることがあるかもしれませんがその症状、もしかすると、ドライアイかもしれません。ドライアイは「乾燥性角結膜炎」ともいいます。目を守る役割をする涙の量が足りなくなったり、涙の性質のバランスがくずれたりする病気で、目の表面に傷を伴うことがあります。原因の多くは「目の疲れ」に由来するので、パソコン作業などで画面を見るときは、1時間毎に15分は目を休ませるようにしましょう。

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

PMS (月経前症候群) とは

生理が始まる3〜10日前から起こる不快な症状に悩まされていますか?身体的なものから精神的な症状まで、実に様々な症状があらわれます。その症状は「PMS (月経前症候群)」といわれており、多くの場合、生理が始まると症状が徐々に消失するのが特徴です。

おもな症状は、下部部の痛みや膨満感、乳房の痛み、肩こり、むくみ、頭痛、めまい、息切れなどの身体症状と、イライラや情緒不安定、憂うつ感、注意力の低下、睡眠障害といった精神症状があります。生理が始まる1週間前から症状があらわれる人が多いようですが、2週間前から症状があらわれる人や、2〜3日間に集中する人など個人差があります。

生活に差し支えるほどつらいときは、緩和のための治療がいる場合があります。人によっては、病気がひそんでいることもありまうので、我慢せず、ひとりで悩まず、ご家族や婦人科などに相談してみましょう。



家庭の医学

PMSと上手に付き合おう

PMSのセルフケアの基本は、ライフスタイルの改善。不規則な生活をしない、ストレスをため込まないように、バランスのとれた食事を摂るなど、どれも健康のために大切なことばかりです。ふたつライフスタイルは、PMSだけでなく免疫力を低下させ、いろいろな病気の予防や健康の原因にもなります。

自分のリズムを整えよう

日々の生活を平穏に、日経、カレンダー、スマホの各種アプリなどに、詳しく考えないで書き留めてみましょう。

この時期は無理をしない、休むのがいい

可能な範囲で日常生活や仕事やスケジュールを調整してみましょう。次の月経が始まるまでは、「無理をしない、休むのがいい」として、自分のペースに合わせ、無理をしないことが大切です。PMSであることを認め、「生活がくずれ、またもとのわたしに戻るから」とあらがいのソフトに伝えてあげれば、相手にも安心してもらえるのではないでしょうか。

PMSの症状は人それぞれです。

自分の体調をきちんと意識して、症状がひどいようであれば、医師に相談してみましょう。



日・SUN	月・MON	火・TUE	水・WED	木・THU	金・FRI	土・SAT
	1 水 7:00 天気 晴	2 木 7:00 天気 晴	3 金 7:00 天気 晴	4 土 7:00 天気 晴	5 日 7:00 天気 晴	6 月 7:00 天気 晴
7 日 7:00 天気 晴	8 月 7:00 天気 晴	9 火 7:00 天気 晴	10 水 7:00 天気 晴	11 木 7:00 天気 晴	12 金 7:00 天気 晴	13 土 7:00 天気 晴
14 日 7:00 天気 晴	15 月 7:00 天気 晴	16 火 7:00 天気 晴	17 水 7:00 天気 晴	18 木 7:00 天気 晴	19 金 7:00 天気 晴	20 土 7:00 天気 晴
21 日 7:00 天気 晴	22 月 7:00 天気 晴	23 火 7:00 天気 晴	24 水 7:00 天気 晴	25 木 7:00 天気 晴	26 金 7:00 天気 晴	27 土 7:00 天気 晴
28 日 7:00 天気 晴	29 月 7:00 天気 晴	30 火 7:00 天気 晴	31 水 7:00 天気 晴		4 APR 日 7:00 天気 晴	6 JUN 月 7:00 天気 晴

歯周病ってどんな病気?

歯周病は、歯根つまり歯茎の歯まわりが歯ぐきの炎症を引き起こすことから始まり、歯の周りの歯ぐき（歯肉）や、歯を支える骨などが溶けてしまう病気です。

炎症が歯ぐきに限定されているときは歯肉炎、それ以上に進行すると歯肉炎（歯槽膿漏）と呼ばれます。歯と歯肉の隙間（歯肉溝）の掃除が行き届かないと、そこに多くの細菌が停滞し歯肉の辺縁が炎症を起こして赤くなったり、腫れたりしますが痛みはほとんどの場合ありません。進行すると膿がでたり、最後には歯を抜かなければならなくなってしまいます。

さらに、糖尿病のような全身疾患があると、からだの防御機能が低下し歯周病になりやすくなります。また歯周病を悪化させる重要な因子のひとつです。口腔乾燥状態についても殺菌効果のある唾液が減少してしまうため、歯周病の危険が高まりますので注意が必要です。



家庭の医学

全身に影響を及ぼす歯周病

歯周病は口の中だけの病気と軽く考えられてはいけません。歯周病の元となるのは、「歯肉病変」と呼ばれる細菌群です。歯肉病変は一度歯の歯ぐきの中ではなく、数百種類にも及ぶ「歯周病を起す原因となる細菌」の総称です。

炎症が続いていると、歯周病菌やその出す毒素が血流に乗って心臓に運ばれたり肺に入ったり、全身疾患を引き起こす恐れがあることがわかってきています。常に歯と歯ぐきの状態に注目し、赤くなっている、腫れや痛みなどがある場合は早めに歯医者さんへ行ってもらうことが大切です。

主な全身疾患 糖尿病・高血圧・肺炎・心臓疾患・脳卒中・狭心症・心筋梗塞など

寝る前の歯磨きはぜひねに!

寝る前は唾液の分泌が減り、口腔は細菌が繁殖しやすい状態になります。寝る前は特に丁寧に歯をみがきましょう。また、デンタルフロスや歯間ブラシを使って、歯ブラシでは届かない、歯の隙間についた歯垢や、歯と歯の間に溜りこんだ食べかすを、きれいに取り除くケアも有効です。



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

どうして熱がたまるのか

人は運動や仕事などでからだを動かすと、体内で熱が作られて体温が上昇します。体温が上がったときは、汗をかくこと（発汗）による気化熱や、心拍数の上昇や皮膚血管拡張によってからだの表面から空気中に熱を逃がす熱放散で、体温を調節しています。暑くなり始めのこの時期、からだはまだ暑い環境に慣れていないので体温の調節がうまくできなく、からだの中に熱がたまって体温が上昇し、熱中症を引き起こされることは十分にあり得ます。

暑い環境にからだ慣れてくると「暑熱順化（しよねつじゆんか）」といいます。暑熱から、暑さに慣れるからだ作りが重要で、実際に気温が上がり、熱中症の危険が高まる前に、無理のない範囲で汗をかくことが大切です。日常生活の中で、運動や入浴をすることで、汗をかき、からだを暑さに慣れさせましょう。



家庭の医学

しびれ、嘔吐、意識消失の確率を!

熱中症の初期には、「めまい」「だるさ」「吐き気」など、様々な不調が起こります。熱中症による脱水で特に影響を受けやすいのが脳、消化器、筋肉。いずれも機能的・構造的に水分が多く必要な部位です。脱水の症状がこれらの部位の食調で起こる場合は、熱中症を疑いましょう。



対策をしましょう

- 暑さを避け、涼しい服装や白系、帽子を着用しましょう。できるだけ日陰に入るように心がけましょう。
- 少しでも体感が悪くなったら涼しい場所へ移動しましょう。
- のどが渇いていなくても、こまめに水分補給をしましょう。
- 大量に汗をかいたときは塩分も忘れずにとるようにしましょう。
- エアコンは室内の空気を循環させるだけで換気は行っていません。エアコンはつけたままで窓やドアなどか所を開ける。もしくは扇風機や換気扇を使用し空室内を換気しましょう。

一時間ごとに
コップ一杯を
目安に!



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

糖尿病ってどんな病気?

糖尿病とは、インスリンが十分に働かないために、血液中のブドウ糖（血糖）が増え続ける病気です。インスリンは膵臓から出るホルモンであり、血糖を一定の範囲におさめる働きを担っています。

糖尿病の特徴は、自覚症状があらわれにくく、痛みもちゆきもちい点です。そのため放置しがちですが完治はありません。しかし、症状があらわれる場合も少しずつゆっくりなので、自覚症状がでる頃にはかなり進行している可能性もあるのが、糖尿病の恐ろしいところです。

血糖の濃度（血糖値）が何年間も高いまま放置されると、血管が傷つき、将来的に心臓病や、失明、腎不全、足の切断といった、より重い病気（糖尿病の慢性合併症）につながります。また、著しく濃度の高い血糖は、それだけで昏睡（こんすい）などを起こすことがあります（糖尿病の急性合併症）。



家庭の医学

放置してはいけない初期症状

糖尿病の初期には、はっきりした自覚症状はありません。しかし、次のような症状は、糖尿病が関係している可能性がありますので注意が必要です。

- 足のしびれ（足の感覚がわからなくなる）
- 疲れやすい
- トイレの回数が多い
- のどが渇く
- 尿の渾濁やにおい
- 食欲があるのに痩せる
- 傷の治りが遅い—など



糖尿病の合併症

神経が傷つくことにより起こる「糖尿病性神経障害」、腎臓が悪くなる「糖尿病性腎症」、目に障害が生じる「糖尿病網膜症」が糖尿病の三大合併症と呼ばれています。

手足の神経、腎臓、目の網膜には細い血管が集まっています。高血糖ではその細い血管に大きな負担がかかります。そのため、三大合併症は糖尿病で起こる確率がとても高い合併症なのです。



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

痛みの悪循環

からだのどこかに痛みがあっても「これくらいなら心配ないだろう」と放置していませんか?適切な処置をとらないと痛みの悪循環に陥ってしまい、慢性化につながる可能性があります。痛みが生じると、交感神経が優位になって、呼吸数・心拍数の増加、発汗作用、血圧上昇、筋肉の緊張などの緊急反応が起こります。すると、血流が悪くなり、血液を通して運ばれるはずの酸素や栄養が行き渡らなくなるため、組織が酸欠状態に陥ります。その結果、痛みを生み出す発痛物質が放出され、痛みが増強されてしまうのです。その痛みによって、再び交感神経の興奮が起こり、同じ現象を繰り返すことになります。

「我慢は美德」という価値観がありますが、痛みを我慢しても得になることはひとつもありません。痛みを感じたら、なるべく早く適切な治療を受け、慢性化や重症化を防ぐよう心がけていきましょう。



家庭の医学

痛みの種類

普段私たちが感じる「痛み」には、切り傷や打撲による痛み、すぐに治る痛みや長く続く痛み、刺すような痛みやだるい痛みなど、様々な種類の「痛み」があります。また、痛みを感じる部分も、頭、肩、腰、足など、いろいろあります。



痛みを感じるしくみ

切り傷や火傷、打撲などによりからだの組織を傷つけると、「からだに傷ついた」という情報が発生します。その情報は電気信号で脳へ伝わり、神経を通じて脳に届きます。脳がその情報を認識して初めて、「痛い」と感じるのです。通常は、痛みは、傷みの原因となったケガが治ると、痛みも治まるといえます。



必要以上に長く続く痛みや、原因がわからぬ痛みは、大きなストレスになり、不眠やうつ病など、ほかの病気を引き起こすきっかけにもなります。このような場合は「痛み」そのものが病気であり、治療が必要になります。

同じような痛みを持っている方でも、持っている「痛みの感覚」は人それぞれです。我慢せず、治療を受けましょう。

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

免疫力ってなに？

日頃私たちの身の回りにウイルスや細菌のような有害物質がたくさん存在しています。その有害なウイルスや細菌から身を守ってくれているのが免疫です。

そして「免疫力」とは、その免疫の防御能力の強さのことです。自分自身の免疫力が強ければ、しっかりと有害なウイルスや細菌から身を守ってくれます。例えば、体内に侵入してきたウイルスや細菌などの病原体を異物と判断し排除したり、体内の老廃物や異常細胞、死んだ細胞を処分したり、傷ついた組織を修復したりするなど、免疫は様々な働きを担っています。

そのため、免疫力が低いとからだに異常が生じたり、かぜや感染症などにかかりやすくなります。

一方で、食事や運動などの生活習慣を工夫することによって免疫力は高められると考えられています。健康に過ごせるよう、高い免疫力を待ちましょう。



家庭の医学

免疫力を上げよう！

免疫の種類は大きく分けて2つに分かれています。

- 自然免疫** 生まれつき備わっている仕組みで、体内に異物が入り込んだときに真っ先に動き、異物を攻撃します。
- 獲得免疫** 以前体内に入り込んだ異物と同じものが入り込んだ場合に、過去の記憶をもとに異物と戦います。

免疫細胞は細胞やストレス、睡眠不足、偏った食生活などに弱いため、生活化させるにはこれらの要因を取り除き、免疫細胞がよくなる行動や食事を取る必要があります。

代謝・体温を上げる

1日10分程度でよいので、少し汗をかくくらい運動をしたり、40度くらいのお風呂につかるなどしてみましょう。

腸の働きを促す

腸の中は腸交感神経が優位になり、心もからだも緊張はゆるみやすくなります。リラックスするため、免疫細胞が正常に活動します。

食事に気を配り腸内環境を整える

善玉菌は免疫細胞と協力して腸内環境の侵入・増殖を防ぎ、有害物質を体外に排出するサポートをしているため、善玉菌が多いと免疫力が上がる。



日・SUN	月・MON	火・TUE	水・WED	木・THU	金・FRI	土・SAT
1 祝日 秋分の日	2 月曜	3 火曜	4 水曜	5 木曜	6 金曜	7 土曜
8 日曜 秋分	9 月曜 秋分(祝日)	10 火曜	11 水曜	12 木曜	13 金曜	14 土曜 秋分(祝日)
15 日曜	16 月曜	17 火曜	18 水曜	19 木曜	20 金曜	21 土曜 土曜
22 日曜	23 月曜 秋分	24 火曜 秋分	25 水曜	26 木曜	27 金曜 秋分 秋分	28 土曜
29 日曜	30 月曜	31 火曜			9 SEP 火曜 秋分 秋分	11 NOV 土曜 秋分 秋分
					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	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

腸活ってなに？

腸活とは、一言でいえば腸内環境を整えること。腸活には、美肌・アレルギーや風邪の予防&改善・メンタル面の健康・体重改善など、健康面にも美容面にも嬉しいメリットが沢山あります。

腸は栄養素をからだにとり入れるために重要な器官。胃から消化されて胃へ運ばれてきたものをなんでも吸収するのではなく、有害物質と栄養をきちんと区別し、人に有益な栄養をとり入れ、有害なものは便として排出する役割を担っています。そのため、腸や腸内環境にトラブルがあると、毎日しっかり食事をしていても栄養がからだにうまく吸収されず、貧血になったり、骨密度が低下したり、低栄養が起こりやすくなるのです。人のからだは栄養をもとに作られるため、腸からの栄養吸収がうまくいかなければ、免疫力も低下します。それによって、様々な不調が引き起こされ、疾病リスクも高まってしまいます。



家庭の医学

理想の便、スッキリ出ていますか？

腸活で目指すべき理想の便は「毎日、花穂の便がスッキリ出る便」を指します。お通じをチェックし、腸の状態を確認しましょう。

理想の便とは

- バナナ1〜2本の量
- 黄色〜黄褐色
- 臭気がない
- 鮮く水に浮く
- 運動後翌朝の便でいきままするすこし出る

腸内環境を整えよう

私たちの大腸には1,000種類、100億個以上と多いと言われる腸内細菌がすんでいます。この細菌が元気に働き続けられるかどうかは、私たちの心掛け次第。便秘がちな人、不規則な生活をしている人も、**2週間**で腸内フローラのバランスは劇的に変わります。

- 朝起きたらコップ一杯ほどの水分をとる
- 食物繊維がとれる食事を心がけよう
- 発酵食品を上手にとり入れよう
- 朝のトイレタイムの習慣付けを
- ストレスと上手に付き合おう
- 毎日30分の運動習慣を
- 食事は量より回数



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

定期的に健康診断を受けよう

誰でも年齢を重ねるにつれて身体機能が衰えていきます。健康維持の取り組みのひとつに健康診断があります。その人のからだの状態を知り、病気を早期発見して治療する。とても大切なことです。怠ることからだの買込に気付くのが遅れ、取り返しのつかないことになりかねません。

介護が必要になるきっかけの多くが、生活習慣病であることをご存知ですか？生活習慣病とは、食生活、運動不足、喫煙、飲酒など長年にわたるよくない生活習慣が原因で引き起こされる病気をいいます。介護発生のリスクを減らすためには、生活習慣病の予防が重要なポイントです。しかし、多くの生活習慣病は初期の自覚症状がまったくなく、健康診断でしか早期発見できないものもあります。生活習慣病を予防し、病気を早期発見するために定期的に健康診断を受けることが大切です。40歳以上であれば、お住まいの自治体で受けることもできます。



家庭の医学

健康診断の目的

健康診断の目的は、自覚症状のない初期の段階で異常を発見することです。早期には自覚症状がなく、症状があらわれたときにはすでに進行しているという病気を少なくおぼろげに。症状のない病気を早期に発見するには、無症状のうちから定期的な健康診断を受けることが大切です。

一次予防 健康診断から生活習慣の改善をし、病気を予防する
自分自身の生活習慣の改善点を自覚し、改善に努めることが大切です。

二次予防 病気を早期に発見し、早期治療につなげる
早期発見、治療により、からだや治療・費用などの負担の軽減をはかる。

健診前の心がまえ

健診の直前だけお酒を控えたり、ダイエットしたりする人がいますが、その場だけ取り繕うことは正しい診断結果に結びつきません。健康診断は、ただ病気があるかどうかを調べるだけでなく、普段の生活習慣が問題ないかを調べる検査でもあります。暴飲、日頃の健康管理に役立てましょう。



日・SUN	月・MON	火・TUE	水・WED	木・THU	金・FRI	土・SAT
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 JAN. 2024 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 土曜 健康診断の日(健診)	2 土曜
3 火曜	4 水曜	5 木曜	6 金曜	7 土曜 大祝	8 土曜 祝日(黄門)	9 日曜
10 日曜	11 月曜	12 火曜	13 水曜	14 木曜	15 金曜 健康診断の日(健診・健診)	16 土曜
17 土曜	18 日曜	19 月曜	20 火曜	21 水曜	22 木曜 祝日	23 金曜
24 土曜	25 日曜 クリスマス	26 月曜	27 火曜	28 水曜 健康診断の日(健診)	29 木曜	30 金曜
31 土曜 祝日						