

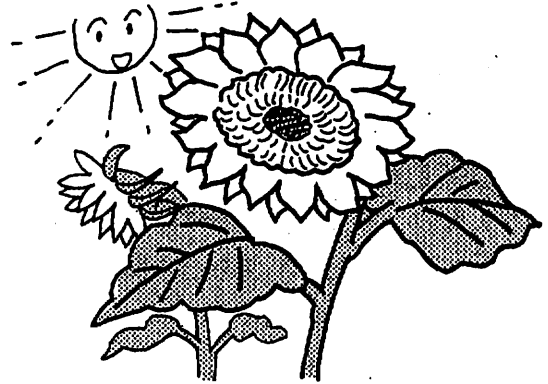
HARMONY

平成26年7月4日発行

—— 今月の保健目標 ——

疾病の治療をしよう

暑さが続きますが、からだの調子はどうですか。熱中症の症状がみられ、早退する人もいます。健康管理に心がけましょう。



—— オアシスコーナー ——

温かいあいさつに感謝

大垣市 愛柚さん(14才)

「ただいま」「おかえり」。家に帰ったとき、最初に家族とかわすあいさつです。

わが家は自営業で、主に祖父母がその仕事に従事しています。祖母がくも膜下出血で倒れたとき、祖父だけでは仕事は無理だと思っていた母は、祖母の代わりに仕事をするようになりました。

それから、母は家を留守にすることが多くなりました。私が帰宅しても、部屋は真っ暗。「ただいま」と言っても、何も言葉が返ってこない寂しい日が続きました。

祖母が後遺症もなく退院して、母は以前のように家にいるようになりました。家に帰ると部屋は明るく「おかえり」という言葉も返ってきます。

無意識に言っていたあいさつですが、急に途切れたとき、あいさつの大切さに気付きました。あいさつすると返してくれる温かい家族があることに、今ではとても感謝しています。

2014.5.9 中日新聞

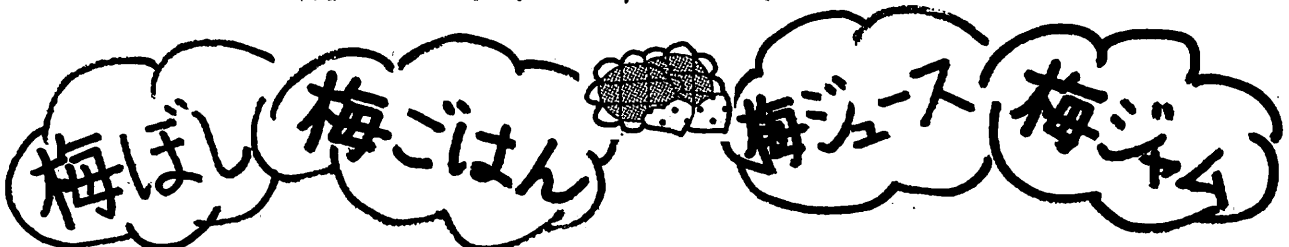
家族の中でも、あいさつで心のつながりを深めることができます。あなには?

—— 健康豆知識 「すっぱ〜いは、からだを元気にしてくれます…」 ——

「疲労回復に役立ち、胃腸の働きを活発にする」

うめ

、クエン酸が多く含まれ、エネルギーや乳酸の代謝を良くし、疲労回復や夏バテの解消に効果がある。



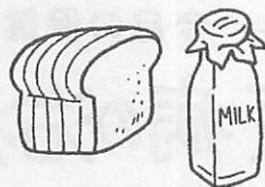
もしも「朝食なし」の生活を1週間つづけると・・・

ある調査によると、小学生の15%、中学・高校生の20%が朝食をとらずに登校しているそうです。

もし「朝食をぬいた生活」を続けていると、からだにどのような変化が現れるでしょうか。そこで、ふだんは毎日、欠かさずに朝食をとっているAさんに「1週間朝食なしの生活」をしてもらう実験を行いました。

○朝食を1週間ぬいたAさんの実験

(注：昼食と夕食は食べていました)



「体温」の変化をみるために

1日のうちでもっとも体温が安定している「睡眠中の体温」を記録します。この記録を「朝食をとった日」と「朝食をとらなかった日」で比べてみます。

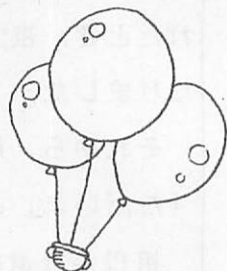
「元気度」の変化をみるために

さらにマスクをくちにあて、吐いた息を集めます。こうして体温のみならず「寝ている間に体の中で消費される酸素の消費量」も調べます。(酸素はからだの中のエネルギー源を燃やしてスタミナを発揮するので必要です。つまり「消費量」は【からだの元気度】をみる目安となります)

◎1週間「朝食ぬき」の体調の変化は…?

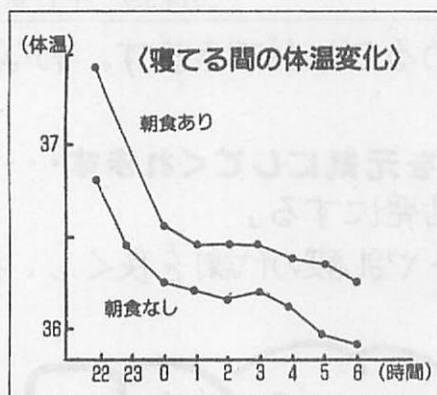


もう体調がまったくと言っていいほどダメで、12時に昼食をとるまで集中力がぜんぜんないっていうか、もうヤル気が起きませんでした。お腹がへりすぎて頭がくらくらとすることもありました(Aさん)。



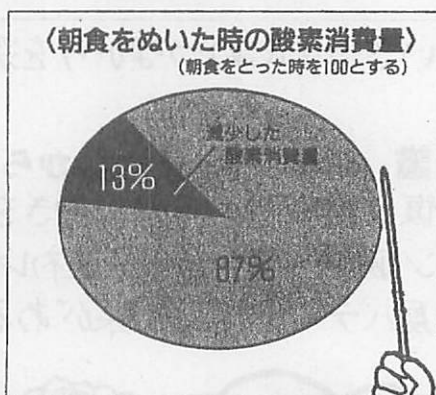
【体温の変化】

「朝食ぬき」の1週間のあいだは、どこで測っても、つねに「 0.4°C 」も体温が低い。



【酸素の消費量の変化】

一方、〈からだの元気度〉の目安となる「酸素の消費量」も、「朝食をとっているときより13%減少」した。



これでは朝からエネルギー不足の状態です！



体温や酸素消費量が減少するということは、3000ccの車が2000ccになったのと同じ力を発揮できませんね