

すぐに役立つくらしの健康情報――

こんちわ

2020年12月号



しかし、冬場においてこの方法は、室内的温度を急激に下げてしまうということが問題となります。室内の快適性は損なわれ、高齢者世代の方においては、急激な室温の変化による体調不良の心配もあります。

そこで代わりの換気の仕方として、「窓を1センチほど、長い時間開けておく」という方法が推奨されています。

小さく窓を開けるだけでも、外の空気が冷たいので、室内の空気と十分な空気の循環が起ります。また、暖房器具を適切に調節することで、快適な室温を保つことが可能です。このとき開ける窓は、暖房器具に近い場所の窓にすると、外から入る寒気がさらに緩和されやすいようです。

とはいっても、新型コロナウイルスの感染拡大は今も続いています。人が集まる場所において三密（密閉・密集・密接）を避けることは、これまで同様、非常に重要になります。

三密のなかでも、冬場に疎かになりやすいのが、密閉を避ける——換気です。

換気に関しては、「30分に一回、窓を大きく開ける」ということが、厚生労働省から提唱されています。

例年12月は、クリスマスや故郷への帰省と、人が集まる機会が多くなります。とくに今年の夏は、新型コロナウイルスの感染症拡大によって帰省が自粛されました。久しぶりの帰省を、心待ちにされている方も多いことでしょう。

疎かになりやすい冬場の換気



近年「片付け」に関する本や、TV番組が人気です。それは、誰のなかにもある、片付けたい願望を映しだしているからかもしれません。片付けによってもたらされる効用とは何なのでしょうか。

確かに新年を迎えるにあたり、住まいを清々しい状態にすることはとても気持ちのよいことです。ただ、昔とは家族編成も異なる現在、「大掃除」を年末に一氣に行なうという固定観念をちょっと「お掃除」してみてもよいのではないかと思うのです。

年齢を重ねることに、重い物の移動や窓の掃除などは、身体への負担が大きくなる上、危険も伴ないます。せわしい十一月に手伝ってくれる誰かを探すのも難しいものです。転倒を恐れたり、気持ちがおっくうになつて掃除をしなくなってしまうのも、かえつて健康によくありません。

そこで、十二月はいつもより少しだけ掃除を多めにする程度にし、一年を通して「中」掃除の予定表

年の瀬が迫つてくると、長年の習慣から「大掃除をしなきゃ!」と思われる方が多いのではないでしようか。

まずは固定観念をお掃除!

を作成してみてはいかがでしょうか? 日常の掃除の中に、毎月ひとつ中規模の掃除を取り入れるのです。

自分で掃除することが難しい場所は、十二月を避けてシルバーハウスセンターや専門業者など、誰かの手を積極的に借りることも考

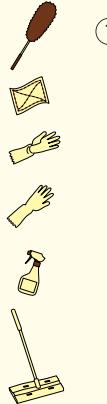
年間「中掃除」予定表例

冬	秋			夏			春			冬		
12月	11月	10月	9月	8月	7月	6月	5月	4月	3月	2月	1月	
玄関周りと、窓の掃除や家具の移動など、誰かの手伝いが必要な規模の大きい片付けを行なう	秋の夜長に読書や趣味を楽しむ季節。本や、過去の趣味に関わる物の整理・処分を行なう	季節の変わり目。涼しい日を選んで、普段掃除しない棚の片付けなどを行なう	7月同様、屋外の掃除は絶対に無理をしない。	暑い時期は、熱中症予防のため、草むしりなど屋外の掃除を長時間行なわない	衣替えのついでに、衣類・靴・寝具などで、不要なものを点検・処分する	ダニの繁殖対策を寝具やカーペット類に行なう	防災の観点から住まい全体を点検を。積み上げてある物は片付け、家具を安全な場所に置く	寒さが少しゆるむ時期。引き続き、床に物を置かないようにして、転倒予防を	寒い時期は、身体が硬くなり転倒しやすい。床には障害物を置かないようにする	お正月などで普段使わない食器類を出す際に、不要な食器類がないか確認しておく	お正月など普段使わない食器類を出す際に、不要な食器類がないか確認しておく	か?

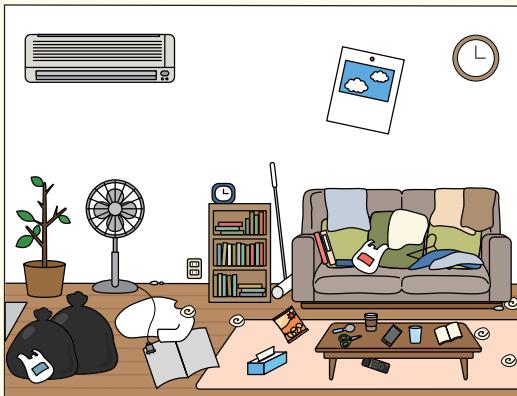
ダニの繁殖期



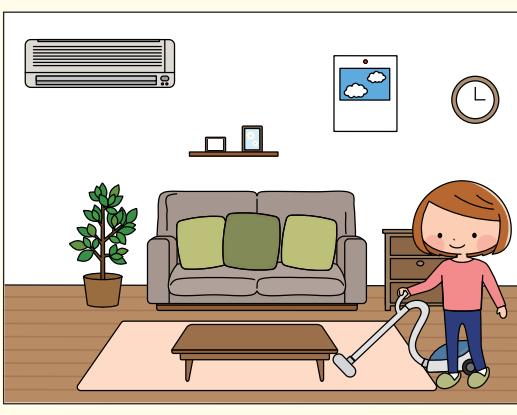
QOLを高める！ホームドクター・アドバイス



①



②



③



3

えてみましょう。掃除を効率よく行なえるだけでなく、「いざとなれば手伝ってくれる誰か」がいるという心強さは、日々の漠然とした不安をぬぐいとつてくれるのではないかでしょうか。

なぜ片付けをするのか

緊急事態宣言後しばらく、各家庭がだすゴミがとても増え、ゴミの収集が対応しきれない状況が報じられました。これは、家のなか

で過ごす時間が増えたため、片付けをしようと考えた人が増えたからです。

ただそうです。なかには、在宅勤務となり、スペースを作るためにやむなくという方もいたでしょう。人はなぜ片付けをするのでしょうか。片付けをし、住まいを衛生的にすることはとても重要です。それ以外の動機となるものは何でしょうか？

次の二枚のイラストを見てください。それぞれどんな風に感じるでしょうか？ ①の状態を掃除して、②になつたと考えて

いただいてもよいです。

今を過ごすための場所を作る

①は、「汚い、整っていない、モヤモヤする、不快」、②は「きれい、整頓されている、スッキリ

感、快い」、大体そんな感情がわくではないかと思います。①か

ら②への感情の変化を味わえるからこそ、テレビの片付け番組が人気があるのではないでしょうか？

そのなかに懐かしい品があるならば、今すぐ開いて懐かしさを味わってください。そして、それをきれいにして部屋に飾り直してもよいでしょう。

片付けが健康上必要な理由

健康的な面で、片付け・掃除が必要な主な理由は、ほこりやダニの繁殖防止などアレルゲンを減らすこと、床にものを置かないようにして転倒の原因を減らすことです。加えて、衣替えや季節ごとに寝具を取り換えることで節目を感じたり、適度な運動効果があることで心身のアンチエイジングになります。

できることは自分で、できないことは無理せず他人に頼つてみる、といった割り切りも必要です。

片付けでもたらされる効用は、「今を快く過ごす場所が得られる」ことではないでしょうか。

片付けといつても、大切な思い出の品ならば、捨てる必要はありません。でも、もし何年も置いたまま開いていない荷物があるとしたら、今後も開くことはないかも

りません。

かしことを未来への宿題にするのではなく、「今」、懐かしい感情を味わってみてください。そして、また来年もこの気持ちを味わいたいと思うか、もう充分と思うか、それが片付けの判断基準になります。片付けをしていると、本当に必要なものは意外と多くないことに気づくかもしれません。

予防のしにくい皮膚細菌感染症

ほ
う
か
し
き
え
ん

蜂窩織炎



- 蜂窩織炎（ほうかしきえん）は、蜂巣炎（ほうそうえん）とも呼ばれている皮膚の病気です。病名にはあまり馴染みがないかもしれませんが、比較的多くの人が経験する皮膚病です。多くは軽症で済みますが、重症化リスクがある方が存在します。

蜂窩織炎とは

よるものであることが多いっています。

蜂窩織炎は感染症の一種ですが、人から人への感染の心配はありません。

患部には発疹をともなう、境界

蜂窩織炎は、おもに皮膚の傷や皮膚の弱った箇所から細菌が侵入することで、起ります。

蜂窩織炎の原因となる細菌としては、レンサ球菌とブドウ球菌がありますが、たいていは軽症で

蜂窩織炎の重症化リスクがある

では、蜂窩織炎は放置しておいても良いのかというそろではあります。

との関係で症状が重症化するケースがあるからです。

蜂窩織炎では、全身症状があり重症の恐れがあれば、入院治療が必要な場合もあります。

また最近では、抗菌剤が効きにくいタイプの細菌による蜂窩織炎の存在も気掛かりです。

蜂窩織炎とリンパ浮腫

起きたり、アトピー性皮膚炎や水虫をはじめとする他の皮膚病や、

リンパ浮腫や糖尿病のような疾患

リンパ浮腫は、リンパ液の循環



メディカル・プロファイリング

蜂窩織炎に対する受診を

蜂窩織炎は、小さな傷から入り



蜂窩織炎は、リンパ浮腫の合併症としても見られ、その患者さんの約30%に発生するとされています。リンパ浮腫では、免疫機能が低下して、細菌感染症である蜂窩織炎が、急速に進行し悪化するといつたことがあります。

リンパ浮腫の治療では、スキンケアやマッサージといった治療が行なわれます。

しかし、蜂窩織炎の症状がある間は、これらの治療ができなくなります。このため、蜂窩織炎を患うと、リンパ浮腫の症状悪化が懸念されます。

が停滞することで起こります。症状としては、手足のむくみが代表的です。

リンパ浮腫の原因としては、リンパ系に先天的な問題があるケースや、がんの治療等によつてリンパ節を除去した場合に起こります。

蜂窩織炎は、リンパ浮腫の合併症としても見られ、その患者さんの約30%に発生するとされています。

ただ早期に皮膚科を受診することだけが難しい病気です。蜂窩織炎が発症したら、できるだけ早期に皮膚科を受診することが最善です。

とくに、アトピー性皮膚炎や水虫をはじめとする皮膚病のある人は、皮膚が弱つている状態であることに十分注意して、早めに受診するようになります。

また、リンパ浮腫の方は、蜂窩織炎の症状が出たら、すぐに医師に相談するようにしましょう。

日本では、「まだ食べられるのに廃棄される食品」と定義された食品ロスが、年間646万トンに上ると推定されています。ちなみに世界中で必要となる食糧援助は、年間約380万トンです。いかに大量の食品が捨てられているか、改めて考えさせられます。

646万トンの内訳では、家庭から破棄された理由を調べると、その57%が「食べ残し」が原因で、食品の傷みや賞味・消費期限切れによる破棄を大きく上回っています。

昨年、「食品ロスの削減の推進に関する法律」が施行され、

その取り組みが始まっています。ご家庭の食べ残しを減らすことでも、食品ロス削減の重要なテーマです。

食べ残しを減らすためには、まず、「食品を買い過ぎない」ということがあげられます。食品を買い過ぎると、それを使いきるために、どうしても料理を作り過ぎてしまうといったことが起ります。それが結果的に食べ残しへとつながっていきます。料理の献立は、冷蔵庫の中の食材やストックしてあるものを使うことを優先しましょう。買い物に行く回数はできるだけ減らし、買うときは、必要なものを必要なだけ購入するようになります。

食べ残しを減らすには、ご家族の協力が欠かせません。食事の量についてどう思っているか、ご家庭でぜひ話し合つてみてください。



食品ロス

人生100年時代の知恵

お酒を飲み過ぎない

最近、飲酒量が増えてしまって困っている——新型コロナウイルスの感染が拡大するなか、家でお酒を飲む機会が多くなった方に、こうした悩みを持つ方が増えています。

なにか、お酒を飲み過ぎない方法は、あるのでしょうか？



アルコールと脳の関係

アルコールには、脳に働きかける性質があります。

アルコールを摂取すると脳内では、ドーパミンという、人間の意欲や幸福感をもたらす神経伝達物質が分泌されます。そして人間には、ドーパミンが分泌された状態を、繰り返し再現したいという欲求があります。このため、アルコールをもっと摂取したいという気持ちになります。

さらに、アルコールを摂取すると脳では、人間の理性や判断力をつかさどる部位の活動が低下し、本能や感情をつかさどる部位が活発に働きます。お酒に酔うとは、こうした状態のことです。

飲めば飲むほど、さらにお酒が飲みたくなり、酔えば酔うほど、飲みたいという感情を抑えられなくなる——これが飲み過ぎになる原因の一つです。



飲酒を習慣化しない

お酒を飲み過ぎてしまうもう一つの原因是、飲酒の習慣化です。

飲酒を習慣的に繰り返しているうちに、同じ量のアルコールでは酔わなくなったり、気分の高揚が得にくくなっています。これは、アルコール耐性と呼ばれています。

とくに、ストレス解消や睡眠（寝つき）のために習慣的にお酒を飲んでいる方は注意してください。うつ病や睡眠障害と、アルコールの多量摂取（あるいは、アルコール依存症）の間には大きな因果関係があります。

このようにアルコールには、つい飲み過ぎてしまう脳内の仕組みがあります。

お酒は適量、ほろ酔い程度に飲むのが理想です。飲酒量をコントロールできるうちに、飲むのを止める。飲酒が習慣化している場合は、生活習慣を見直す。

お酒を飲み過ぎないためには、こうしたことが必要です。しかし、どうしてもそれが難しいという方は、最初から飲まないという選択が大切になります。



このコーナーは文字を大きくしてあります。

はつらつ 健康ナビ

心の居場所ありますか？

少し心の置き場を変えてみる

これまで、当り前だった近しい人との距離が、「新しい生活様式」によって思いのほか離れてしまい、寂しく思っている方は多いと思います。そんな時、密かな趣味などに意識を向けてみると、気持ちを和らげてくれるかもしれません。新しく、生活に取り入れてみてもよいと思います。例えば、

- ・散歩：歩く時間帯を変えたり、1日1回の習慣にする。
- ・読書：自分の本をジャンル分けして整理してみる。自分の好きな傾向がわかったり、未読本を発見したり。
- ・料理：ちょっと凝った料理、もしくは思いきり手抜きの料理を調べて作ってみる。
- ・パソコンで世界旅行：インターネットの地図機能を使つ

コロナウイルス感染予防の観点から、以前のように人が集まる機会は確実に減っています。今年に入ってすぐに、急に訪れた人間関係の変化。皆さんそれぞれの悩みや孤独があるのではないかと思う。思い詰めずに、心の居場所を探してみませんか。



て、行ってみたい外国の街並みを見てみる。ルーブル美術館のなかも見られるそうです。仮想旅行ノートを作つても。

一人の時間が持てないストレス
逆に、家族と過ごす時間が増え、自分の時間が持てなくなりストレスを感じている方もいるでしょう。親御さん側が多いかもしれません。夫婦で相談し「この曜日（または、この時間



帯）は私の自由時間！」とスケジュールにしてしまうと、割り切って気晴らしの時間を持つことができるかもしれません。

孤独を抱えている人へ

経済的な問題が多いかと思いますが、現在、深い孤独感を抱えている方は、まずは自治体に。もし解決しなければ、NPO法人など別の相談機関がないか相談してみてください。また、心身の不調を感じたらかかりつけ医や心療内科を受診しましょう。

「日本いのちの電話」という相談窓口もあります。

ナビダイヤル 0570-783-556
(午前10時～午後10時)、
フリーダイヤル 0120-783-556
(毎日：午後4時～午後9時、
毎月10日：午前8時～翌日
午前8時)

見逃さないで、 この症状！



体調不良——排尿を我慢しない

膀胱炎は、尿道から入りこんだ大腸菌が、尿道に溜まった尿で増殖して膀胱に達し、膀胱の粘膜に炎症を起こす病気です。症状としては、下腹部の痛みや頻尿があります。

膀胱炎は、女性の二人に一人がなるというほど多くの女性が経験します。

膀胱炎が女性に多いのは、女性は男性に比べて尿道が短いので、大腸菌が尿道を伝って膀胱に達しやすいためです。

膀胱炎は、病気や過労、冷え、ストレスなど

によって、身体の抵抗力が落ちているときに起ります。

とくに、体調不良のときに排尿を我慢すると、それが膀胱炎の引き金になる可能性が高くなります。

膀胱炎は、比較的治りやすい病気です。しかし、一度、膀胱炎になると再発しやすいという特徴があります。膀胱炎の症状を繰り返す場合は、根治を目指すためにも。また、膀胱炎以外の病気が隠れていないか調べる意味でも、医療機関を受診するようにしましょう。



カリフラワーと鶏肉のシチュー



MONTHLY COOKING



1人分 240 kcal

材料 (2人分)

カリフラワー	1/2個(約200g)	小麦粉	大さじ1
鶏胸肉	100g	水	1 1/2カップ
しめじ	50g	牛乳	1 1/2カップ
玉ねぎ	1/2個(100g)	塩	小さじ1/2
バター	大さじ1	こしょう	少々

作り方

- カリフラワー、しめじは小房に分ける。玉ねぎは薄切りにする。
- 鶏肉は一口大のそぎ切りにし、塩、こしょう各少々をふる。
- フライパンに中火に熱しバターを入れ溶かし、玉ねぎを加え炒める。しんなりしたら鶏肉を加え、焼き色がつかないように炒める。小麦粉を加えなじむまで炒めたら水を加える。
- 煮たらカリフラワー、しめじを加え、蓋をして中火で5分煮る。蓋を取り、牛乳、塩、こしょうを加え混ぜ5分煮る。

ワンポイント

鶏胸肉はそぎ切りにすると固くならず食べやすい食感になります。シチューが残ったらごはんと粉チーズを加え煮るとリゾットになります。



クッキングアドバイザー 天野由美子

※ 食事指導を受けている場合は医師に相談しましょう。

食と健康一ほんとうの話!? 「食育」で子どもが学ぶこと

食育の第一歩は、食べ物に感謝して、大切にする心から始まります。そして、食事が自分の心身の健康にどう影響するかを学びます。これによつて、栄養や栄養バランスに注意を向けて、好き嫌いをなくしていくきます。



食事のマナーを身に着けることも大事です。堅苦しく考える必要はありませんが、他の人と楽しく食事をするには、最低限のマナーが必要になります。品質や安全性を見極めて食品を選択する知識も、子どもに身

に着けさせたい力です。料理や買い物のときのちょっとした会話から、子どもたちはそれを学んでいきます。

地域の食文化や名産を、実際に味わって理解することにも関心を向けてみましょう。子どもにとつてこのことは、故郷の大重要な記憶にもなります。

教育は、教育と一緒に、生涯に渡ります。食育は、教育とともに、人生を形作る基本となります。

制作・メディアカルライフ教育出版

本誌記事の無断転載を禁じます。『こんにちわ』は商標です。

∞ 再生紙を使用しています

頭のストレッチ

このなかで A と同じ種類で出来たセットを1~5からひとつ探してください。



※答えは7ページにあります