

日頃の生活の積み重ねが未来の自分の健康につながっています。
いつまでも元気で過ごせるよう、今から!できることから始めましょう。

問合せ 健康増進課健康増進担当



ぐっすり眠りストレスをためない

睡眠には、心身の疲労を回復させる働きがあります。睡眠が不足すると、イライラしたり、疲れやすくなったりするばかりか、高血圧や糖尿病、動脈硬化など生活習慣病のリスクにもつながります。

■良質な睡眠をとるポイント

- 適度な運動
- 自分にあったストレス解消法を見つける
- 寝室の温度・湿度の調整、照明の明るさ調節
- 就寝前の飲酒、喫煙、インターネットなどを控える



きっぱりとタバコはやめる

タバコの煙には、多くの化学物質が含まれており、肺がんや心疾患、脳血管疾患などの原因となります。また、たばこの煙を吸ってしまう受動喫煙により、吸わない人の健康にも悪影響が。喫煙者はその害を認識し、家庭や職場などで周囲の人へ受動喫煙をさせないように配慮しましょう。

■自分の意思だけで禁煙するのが難しい場合、禁煙外来などに相談するのもひとつの方法です。



過度の飲酒を慎む

過度の飲酒は、肝機能障害や循環器疾患、糖尿病など生活習慣病の要因となります。また、長期間にわたる多量飲酒は、アルコール依存による暴力、虐待、自殺をはじめ、飲酒運転による交通事故など社会的な問題の引き金になることも。適度な飲酒を心がけましょう。

■適正飲酒の10か条(アルコール健康医学協会)

- 1 談笑し 楽しく飲むのが基本です
- 2 食べながら 適量範囲でゆっくりと
- 3 強い酒 薄めて飲むのがオススメです
- 4 つくろうよ 週に2日は休肝日
- 5 やめようよ きりなく長い飲み続け
- 6 許さない 他人への無理強い・イッキ飲み
- 7 アルコール 薬と一緒に危険です
- 8 飲まないで 妊娠中と授乳期は
- 9 飲酒後の運動・入浴 要注意
- 10 肝臓など 定期検査を忘れずに

■1日の適量(アルコール量20g以内が目安)

ビール：500ml 日本酒：1合180ml
ワイン：グラス2杯200ml 焼酎：100ml

今日、何杯飲みましたか？



健康応援団 163

暑さ真っ盛りのこの頃、テレビではあいさつ代わりに「水分をとりましょう」と言っています。熱中症予防に細かな水分補給が大切なことは常識となりましたが、1日にどのくらい、何を飲めばいいのか、もう一度復習しましょう。

普段の生活で大人が1日に必要な水分は、2.5ℓ。食事に含まれる水分や体で作られる水の量は1.3ℓなので、飲み水は少なくとも1.2ℓ必要です。今日は水を何杯飲みましたか。飲んでいなくても、十分とれていないかもしれません。

寝る前、起床時、スポーツ中やその前後、入浴の前後、飲酒後に水分をとりましょう。

では、何を飲めばよいのでしょうか。基本は水かお茶でOKです。汗をたくさんかいたときは、電解質を補うために市販の経口補水液(※下記参照)を飲むとよいでしょう。スポーツドリンクやジュースは糖分が多く、飲み過ぎると食欲が落ちて夏バテの原因になるので注意が必要です。アルコールは利尿作用があり、水分補給にはなりません。念のため!

【自家製経口補水液の作り方】

水 500ml、砂糖 20g(大さじ2杯)、塩 1.5g(小さじ1/4杯)、好みでレモン汁(小さじ2杯)、以上をよく混ぜる。

※作ったその日に飲みましょう

女子栄養大学栄養クリニック 管理栄養士 塩澤和子

危険! 肉の「生・半生」

生の食材の多くには、病原体が付着しています。特に生肉には、カンピロバクターや腸管出血性大腸菌O157などの食中毒細菌が付着していることがあり、肉を「生」や「加熱不十分(半生)」の状態で食べることは、最悪の場合、死に至る危険な行為です。「新鮮だから安全」、「禁止されていないから安全」、「肉の生食はおいしそう」はすべて間違いです。食材は中心部まで十分に加熱してから食べましょう。



☎ 坂戸保健所 ☎283・7815

予防接種実施医療機関の変更

【8月1日から追加】

Ai clinic (アイクリニック)

坂戸市緑町4-1 ☎277・5225

実施する予防接種/高齢者肺炎球菌

※要予約

【7月31日で終了】

山岡内科・小児科 上広谷412-28

※8月から定期予防接種は受けられません

