

けんこう

健康まめちしき

令和6年10月 第9号

せいひふくしじむしょ
西彼福祉事務所

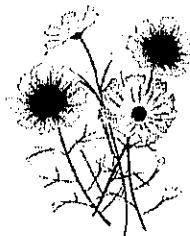
* * 入浴の主な健康効果 *

すず さむ ふゆ む からだ ちょうし ととのじき
ずいぶんと涼しくなり、寒い冬に向けて体の調子を整える時期となりました。

こんかい いがくてき しょうめい にゅうよく おも けんこうこうか つた
今回は、医学的に証明されている入浴の3つの主な健康効果についてお伝えします。

<温熱作用> 「あたたまって疲れがとれる」

ゆ けつえき なが からだ なか
お湯につかってあたたまると、血液の流れがよくなり、それにより体の中の
ふよう つか げんいん 不要になったものや疲れの原因をとりのぞき、コリがほぐれたりします。



<水圧作用> 「全身の血行がよくなる」

ふろ すいあつ う あつりょく ほそ
お風呂でも、水圧を受けます。この圧力はウエストが3~6センチも細くなるほど!!
こうか あし けつえき お もど しんぞう はたら かっぽつ けつえき なが よ
その効果で、足にたまつた血液が押し戻され、心臓の働きを活発にし、血液の流れを良
こきゅう かいすう ふ しんぞう はい くします。また、呼吸の回数が増えて心臓や肺のはたらきがよくなります。

<浮力作用> 「気分がリラックスする」

うみ はい ふりょく はたら からだ う ふろ
プールや海に入ると浮力が働いて、体が浮きます。お風呂につかっても同じで、お風呂につかると体重は9分の1程度になり、
おな ふろ たいじゅう ぶん ていど
からだ ささ きんにく かんせつ ふたん かる きんちょう
ふだん 体を支えている筋肉や関節は負担が軽くなり、緊張からく
のう しげき すく からだ ふだん かる ここ
る脳への刺激が少なくなります。体の負担を軽くすることで、心
かいほう も解放されるということです。



* * 糖尿病とは、その予防と管理について * *

日本的生活習慣病として、この「糖尿病」は健康に大きな影響のある病気として知られています。では、「糖尿病」はどんな病気か、また予防法や診断された後の注意点等についてお伝えします。

1 血液中にたくさんの糖がふくまれている状態が「糖尿病」

○食品中の糖が使われずに血液中にあふれると、尿の中にもふえてきて尿糖ができるようになります。



○血管に糖がたくさんになると、壁が傷つきボロボロになって「動脈硬化」の原因となります。

○血管がボロボロになると、手足のしびれ、目が見えづらくなる、疲れやすくなるなどの症状がでて、そして医療的な「人工透析」が必要となることがあります。

2 「糖尿病」を予防するには

○健康診断を受けましょう。



○野菜に多くふくまれる「食物纖維」をとりましょう。

○野菜や肉・魚の後にごはん類をよくかんでゆっくり

食べると、血液の中の糖がゆっくりふえます。

3 糖尿病の管理について

①医師の指導をよく聞く。

②検査結果に注意する。

③治療を続ける。

