

＊ ＊ 入浴の主な健康効果 ＊ ＊

すず さむ ふゆ お からだ ちょうし とどの 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。

おんねつさよう つか
< 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。



すいあつさよう ぜんしん けつこう
< 水圧作用 > 「全身の血行がよくなる」

ふ ろ すいあつ う あつりよく 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 かつぱつ けつえき なが よ
その効果で、足にたまっ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。

ふりよくさよう きぶん
< 浮力作用 > 「気分がリラックスする」

うみ はい ふりよく 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
おな ふ ろ たいじゅう ぶん ていど
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、
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 ふたん かる こころ
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。



* * ^{とうようびょう}糖尿病 ^{よぼう}とは、その^{かんり}予防と管理について * *

^{にっぽん} ^{せいかつしゅうかんびょう}日本の生活習慣病として、この「^{とうようびょう}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、「^{とうようびょう}糖尿病」はどんな病気か、また^{よぼうほう}予防法や^{しんだん}診断された後の^{ちゅうい}注意^{てん}点^し等についてお伝えします。

1 ^{けつえきちゅう}血液中にたくさんの糖がふくまれている状態が「^{とうようびょう}糖尿病」

○^{しょくひんちゅう}食品中の糖が使われずに^{けつえきちゅう}血液中にあふれてくると、^{にょう}尿の中にも^{なか}ふえてきて^{にょうとう}尿糖がでるようになります。



○^{けっかん}血管に糖がたくさんになると、^{かべ}壁が^{きず}傷つき^{ぽろぽろ}ボロボロになって「^{どうみやくこう}動脈硬化」の原因となります。

○^{けっかん}血管が^{ぽろぽろ}ボロボロになると、^{てあし}手足の^めしびれ、^め目が見えづらくなる、^{つか}疲れやすくなるなどの^{しょうじょう}症状がでて、そして^{いりょうてき}医療的な「^{じんこうとうせき}人工透析」が必要となることがあります。

2 ^{とうようびょう}「糖尿病」を^{よぼう}予防するには

○^{けんこうしんだん}健康診断を受けましょう。

○^{やさい}野菜に多く^{おお}ふくまれる「^{しょくもつせんい}食物繊維」をとりましょう。

○^{やさい}野菜や^{にく}肉・^{さかな}魚の後に^{あと}ごはん類を^{るい}よくかんで^{ゆっくり}ゆっくり



^た食^{けつえき}べると、^{とう}血液の中の糖が^{ゆっくり}ゆっくり^{ふえます}ふえます。

3 ^{とうようびょう}糖尿病の^{かんり}管理について

①^い医師の^{しどう}指導を^きよく聞く。

②^{けんさけつ}検査結果に^{ちゅうい}注意する。

③^{ちりょう}治療を^{つづ}続ける。

