

メインテーマ

年末年始は、「いに(12)いい(11)」(胃にいい)生活習慣を心がけよう!

みんなのひろば

* からだのしくみ

～ 1日に心臓は何回拍動している? ～

* 暮らしの中でのながら運動

～ 小さなことからコツコツと ～



平成29年(2017年)12月1日

発行所: 一般財団法人 滋賀保健研究センター 健康管理部

財団本部: 〒520-2304 滋賀県野洲市永原上町664

TEL 077(587)3588(代) FAX 077(587)5441

URL <http://www.shrc.or.jp> E-mail: kenkou@shrc.or.jp

伊賀営業所: 〒518-0007 三重県伊賀市服部町341-1

TEL (0595)22-8107 FAX (0595)22-8109

北大阪営業所: 〒567-0086 大阪府茨木市彩都やまぶき五丁目3番1号

TEL 072(643)8085 FAX 072(643)8087



年末年始は、「いに(12)いい(11)」(胃にいい)生活習慣を心がけよう!



12月11日は、「いに(12)いい(11)」(胃に良い)の語呂合わせで、胃腸の日とされています。師走にこの一年間を振り返ったとき、大切な胃腸に負担をかけてきたことを思い、胃腸への労わりの気持ちを持ってもらいたいとして、記念日とされました。

(参考: 日本OTC医薬品協会HP)

年末年始は美味しい食事やお酒を飲む機会が多く、また家でゴロゴロするなど運動不足により不規則な生活になりがちです。食事・運動・睡眠を見直して、胃に優しい習慣を心がけましょう。

食 事

◎ よく噛んで、ゆっくり食べよう

唾液には消化酵素が含まれるので、消化を助け、胃への負担を少なくします。よく噛むことにより唾液の分泌が促進されます。

◎ 辛いものや油っこいものを控えよう

香辛料・酸っぱいもの・酒・コーヒーなどは胃への刺激物となります。また、脂質は胃に長く滞在し、胃もたれ感や膨満感を引き起こします。

◎ 食物繊維の多い食品を摂り過ぎないようにしましょう

果物・根菜類・きのこ類などの食物繊維が多い食品は、消化に時間がかかります。

また、冷たいものは胃腸の機能を低下させるので、温かく消化のよいものを食べるように心がけましょう。



運 動

◎ 外に出かけよう

買い物や初詣など、外に出れば自然と歩く機会が増えます。

◎ 徒歩や自転車を利用しよう

車に乗るときは、遠くに停めて少しでも歩きましょう。

運動不足が続くと、胃の機能が低下し、胃もたれを起こしやすくして、食欲減退につながります。運動にはストレス解消効果があるので、胃への負担が少なくなります。この時期ならではのスキーやスケートなどの運動を楽しむのもよいですね。

睡 眠

◎ 決まった時間に起きよう

夜更かし、朝寝坊は生活リズムや体調を崩す原因となります。休みの日でも、生活リズムを大きく変えないよう心がけましょう。

◎ 外に出て太陽の光を浴びよう

太陽の光を浴びると、夜間に睡眠物質のメラトニンが分泌され、入眠を助けてくれます。

長期のお休みはのんびりと過ごしてしまいがちですが、生活習慣に気をつけ、胃や身体に優しい年末年始をお過ごしください。



からだのしくみ



1日に心臓は何回拍動している？

心臓は血液を全身に送りこむために定期的に収縮・拡張を行っているポンプです。では、心臓は1日に何回拍動しているのでしょうか。

健康な成人では、心臓は1分間に約60～100回拍動しています。1分間に70回心臓が拍動しているとすると、1時間で4200回、1日で約10万回も拍動していることになります。

1日中休まず規則的に拍動している心臓ですが、時に不規則な収縮、つまり不整脈を起こすことがあります。不整脈は心臓やその他臓器の病気のほか、自律神経の乱れ、生活習慣の乱れが要因となって引き起こされます。不整脈は心配のないものが多いですが、右に示したような危険な不整脈のサインが現れている場合には、できるだけ早く医療機関で受診しましょう。また、食生活の改善や十分な睡眠時間の確保、疲れやストレスを溜めないなど不整脈を起こしにくい生活習慣を心がけることも大切です。

危険な不整脈のサイン

- ・急に意識がなくなり失神する
- ・脈拍が減り、強い息切れを感じる(脈が1分間に40回以下)
- ・突然動悸が始まり、突然止まる(脈が1分間に150回以上)
- ・脈がバラバラで速く打つ



参考資料：国立循環器病研究センター



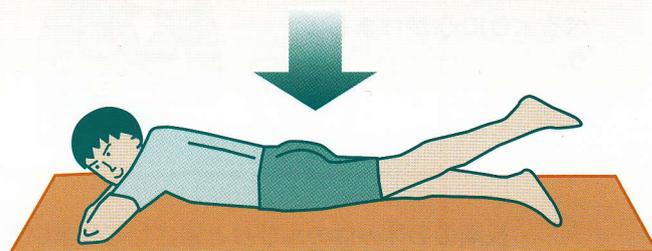
暮らしの中のながら運動



～ 小さなことからコツコツと ～

風が冷たく寒い季節になりました。寒いから運動する気にならないなど、何かと理由をつけて、体を動かす機会を避けていませんか？ そんな時は、通勤・仕事・家事などの日常生活活動を効果的な運動に変えてしまいましょう。今回は上半身の姿勢維持で活躍する“脊柱起立筋”のトレーニングをご紹介します。テレビを観ながらなど、寝転んだ際にしてみましょう。

- ① 床でうつ伏せになり、肘を曲げて両手を重ね、その上に顎を乗せる。
- ② 両膝は腰幅までまっすぐ伸ばして、つま先まで伸ばす。
- ③ 脚を伸ばしたまま、腰をひねらない高さまで1秒で片脚を引き上げ、2秒で戻す。左右変えておこなう。



呼吸を止めないように注意しましょう。
まずは10回を目安に左右交互におこないましょう。