

へるす

題字 元理事長 小田原 健

CONTENTS

メインテーマ

寒い時期の入浴、ヒートショックを防ぎましょう!

みんなのひろば

* からだのしくみ

～ 1日に涙はどのくらい出るの? ～

* 食情報

～ 時間をかけて食事を楽しもう! ～



平成30年(2018年)2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

寒い時期の入浴、ヒートショックを防ぎましょう!



ヒートショックとは、急激な温度の変化によって体が受ける影響のことです。

特に注意が必要なのは、寒い時期の入浴です。暖房の効いた温かい部屋から寒い脱衣所や浴室へ行くことにより血圧が急激に上昇し、その後入浴し体が温まることで血圧が下降します。こうした血圧の急激な変動により、脳卒中や心筋梗塞などを引き起こすことがあります。

ヒートショックの原因はお湯の温度と脱衣所・浴室の温度差です。

Aの図は、夏と冬場の入浴条件の違いをグラフ化したものです。「浴室温度」と入浴中の「湯温」の温度差を見ると、冬場は約32℃くらいまで広がります。

この大きな温度差が激しい血圧変動を起し、入浴中の事故を引き起こすことにつながります。この温度差をできるだけ小さくすることで体への負担を軽減することができます。

入浴時のヒートショック防止策

入浴時の温度差をなくすために、下記のポイントを参考にしてみてください。

① 脱衣所を暖房で暖める

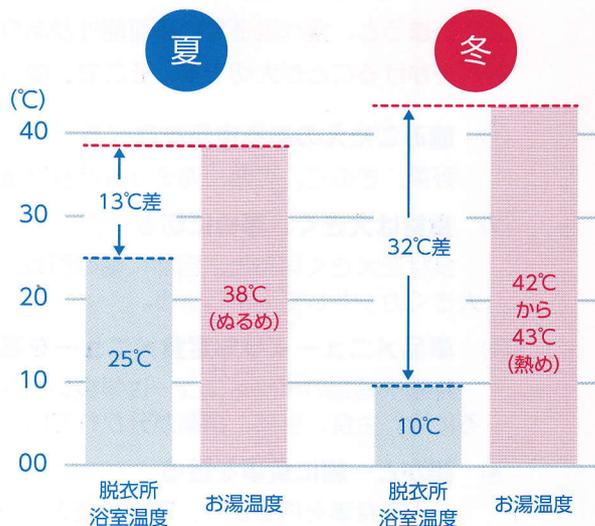
脱衣所にファンヒータ等の暖房器具を設置しておく、裸になったときに急激な寒さを感じる事がなく、血圧が上昇するリスクが下がります。

② 浴室を暖めておく

浴室暖房乾燥がある場合は、事前に暖めておきましょう。浴室に暖房設備がない場合は、入浴の5分程前から浴槽のフタを開けておくことで、湯気が上がって浴室全体が暖かくなり、ヒートショックが起こりにくくなります。

③ 湯温を41℃以下にする

脱衣所や浴室とお湯の温度が10℃以上開くとヒートショックのリスクが高まるため、湯温は41℃以下に設定してはるようにしましょう。



A. 夏と冬場の入浴条件の違い (東京ガス都市生活研究所「現代の入浴事情2015」より)

からだのしくみ



1日に涙はどのくらい出るの？

涙といえば、泣いた時にだけ出てくるように思われるかもしれませんが、普段の生活の中でも分泌されており、目の健康に関わる大切な役割を担っています。では、涙は1日にどのくらい出ているのでしょうか。

1日のうちで起きている時間を16時間とすると、1日の涙の量は平均で1ml（目薬約20滴分）と言われていました。涙は目の乾燥を防ぐだけでなく、目に酸素や栄養を補給したり、感染を防いだり、物を鮮明に見せたりといった目の機能を正常に保つ働きも担っています。

しかし近年、コンタクトレンズの使用や長時間のパソコン・スマートフォンの利用、乾燥した環境での生活などによって涙の分泌量や質が低下し、ドライアイを発症する方が増加しています。表に示したような症状が5つ以上現れている場合、もしくは10秒間瞬きを我慢できない場合はドライアイの可能性があるので、眼科医に相談しましょう。



ドライアイの症状

- 目が疲れやすい
- 目が赤い
- 目がごろごろする
- 目が乾く
- 目やにが出る
- 物がかすんで見える
- 目に不快感がある
- 目がかゆい
- 目が痛い
- 目が重たい感じがする
- 光を見るとまぶしい
- 涙が出る



参考資料：日本眼科学会



食情報



～ 時間をかけて食事を楽しもう！ ～

仕事や家事で忙しく、ゆっくり食事が摂れない方や早食いが習慣になっている方が多いようです。私たちが食べ物を口に入れてから満腹感を得るには約20分かかります。そのため短時間で食事を終えてしまうと、食べ過ぎている可能性があります。腹八分目で満足するには、一口ごとによく噛み、時間をかけることが大切です。そこで、ゆっくりと食事を摂るポイントをご紹介します。

① 噛みごたえのある食品を食べる

野菜、きのこ、豆類、海そうなど食物繊維の多い、噛みごたえのある食品を食べましょう。

② 食材は大きく、厚めに切る

食材を大きく切ると、自然に噛む回数が増えます。調理する際は、食材を大きくカットしてみましょう。

③ 単品メニューよりも定食メニューを選ぶ

丼物や麺類の単品メニューは早食いになりがちです。ゆっくりと食事を摂るには、主食、主菜、副菜が分かれている定食メニューがおすすめです。

④ 誰かと一緒に食事を摂る

一人で食事を摂るより、家族や友人と一緒にしゃべりを楽しみながら食事を摂りましょう。食事時間が自然と長くなります。



参考資料：「血糖値をしっかり下げるコツがわかる本」