

冬場の浴室で多発！ヒートショックに要注意

ヒートショックとは？

暖かい部屋から寒い部屋への移動など、急激な温度変化によって心臓や脳の血管に大きな負担がかかり、失神や心筋梗塞、脳梗塞などの健康被害を引き起こすことをいいます。

ヒートショック予防 POINT /

1 脱衣所・浴室を事前に温める

湯船の湯気やシャワーで温め、部屋間の気温差を小さくする。

2 食後すぐの入浴を避ける

- ・食前に入浴する。飲酒後は特に注意が必要。
- ・入浴は、家族に声をかけてから入る。
- ・お湯に浸かる時間は10分を目安に。
- ・心臓に負担をかけない半身浴がおすすめ。
- ・立ちくらみ防止のため、浴槽からゆっくり上がる。

3 温度は41度以下、長湯は控える

毎月19日は「みんなで食べる国見の日」

町では毎月19日を「みんなで食べる国見の日」とし、家庭や地域で受け継がれた料理を食べるよう推奨しています。国見町食卓図鑑から今月のおすすめメニューはこれら！



「ひきないり」

【作り方】

- ① 大根と人参の皮をむき、千切りにする。
油揚げも千切りにする。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、①を火が通るまで炒める。
- ③ 残りの調味料をすべて加え、煮汁がなくなるまで炒め煮する。

【材料】

- 大根………1/2本
人参………1/2本
油揚げ……1枚
しょうゆ……大さじ2
酒………大さじ1
みりん……大さじ2
砂糖………大さじ1
顆粒だし…大さじ1
サラダ油…大さじ1



町栄養士からのワンポイントアドバイス

便通改善&免疫力UP!

大根は、胃腸の働きを整え、便通改善にぴったりです。免疫力もアップさせてるので、寒い時期に積極的に食べていただきたい食材です。また、人参は油で炒めることで栄養を効率よく吸収できます。お正月にはお餅を入れて「ひきな餅」を味わってみてください。



院長先生の診察室から

【第49回】

今年も残りわずかとなりました。師走は、何かと忙しく、心も体も慌ただしくなりがちです。寒さが一段と増すこの時期は、風邪やコロナウイルス、インフルエンザが流行して体調を崩しやすい季節です。外出後の手洗い・うがいを忘れず、室内の加湿を行い、栄養と睡眠をしっかりとって免疫力を保ちましょう。忘年会や行事が多い時期ですが、食べ過ぎ・飲み過ぎ・夜更かしには注意し、体をいたわる工夫も大切です。寒さで血圧が上ることがありますので、入浴時の急激な温度変化には注意が必要です。

今年1年を振り返り、健康に過ごせたことに感謝し、新しい年を笑顔で元気に迎えたいですね。穏やかな心と健やかな体で、希望に満ちた1年をスタートしましょう。



ほけんだより

— Health topics —

問ほけん課 保健係 ☎ 585-2783
✉ hoken@town.kunimi.fukushima.jp



あなたの血糖値、大丈夫？ 年末年始の食生活にご注意を！

10月に集団健診が終わり、今年の結果を確認する時期になりました。これから迎える年末年始は、イベントが多く食生活が乱れ、血糖値が上がりやすい期間です。この状態が続くと、血管に障害を与える病気のリスクが高まります。健診結果で血糖値が高かった方は、生活習慣を見直しましょう。

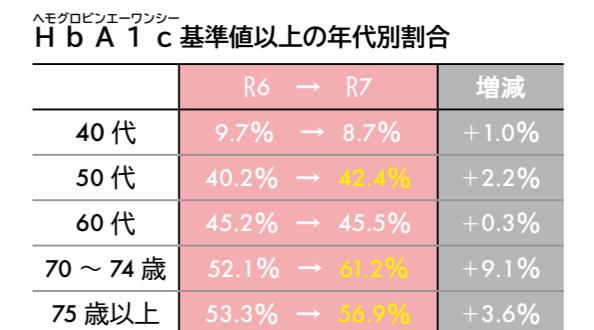
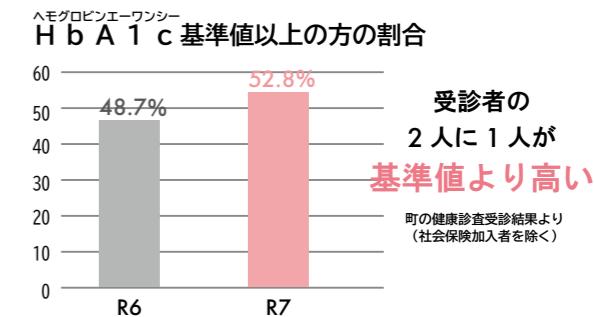
血糖値が高め方が増えています

町の健診結果では、ここ数年で血糖値が高めの方が増えています。特に、糖尿病の指標となる「HbA1c」（ヘモグロビンエーワンシー）の基準値（5.5%以下）を超えた人の割合は、令和6年度の48.7%から令和7年度は52.8%へ上昇し、受診者の2人に1人が基準値より高い状況です。

年代別に見ると、50代がゆるやかな増え、70～74歳では、9.1%も増加しています。

血糖値は肥満と深く関係しており、肥満になるとインスリンの効きが悪くなり血糖値が上がります。この状態が続くと、糖尿病になり、悪化すると人工透析や視力障害などのリスクが高まります。

健診結果で血糖値が高めだった方は、生活習慣を見直す良いタイミングです。要精密検査に該当した方は必ず医療機関を受診しましょう。



今日からできる！血糖値を安定させるポイント

- 食事
- ✓ 食物繊維を多く含む食べ物（野菜・キノコ類・海藻類など）を先に食べましょう。血糖値の急な上昇を抑えることができます。
 - ✓ よく噛んでゆっくり食べましょう。血糖値の上昇を抑え、満腹中枢を刺激して食べ過ぎを防ぎます。
 - ✓ 外食や買い物ではカロリー表示をチェックする癖をつけ、迷った時はカロリーが低い方を選びましょう。



- 運動
- ✓ 自分に合った適度な運動を取り入れましょう。食後に適度な運動をすると、インスリンが活発になり血糖値が下がります。30分～60分程度のウォーキングなどの有酸素運動と体操や筋力トレーニングを組み合わせて行うと効果的です。
※持病のある方は必ず医師の指示に従いましょう。



- 生活
- ✓ 1日の生活リズムを整えましょう。特に、睡眠不足は血糖値の上昇を招きます。就寝時間、食事の時間、運動の時間などスケジュールを決めて健康的な生活習慣を送れるよう計画を立てましょう。

