

保健だより



体の冷えを甘くみていませんか

低体温について

人間の体は、体温をコントロールして、常に一定に保つようになっています。寒かったらふるえたり、暑かったら汗をかいたり、体の中でエネルギーを生産したり、熱を放散したりしてバランスを保ちます。体温は脇の下で平均36・7℃だといわれます。体温を保つと体の機能が正常に働き、病気にかかりにくくなります。体温が低い状態が続くと、基礎代謝が低下し、内臓などの機能も衰えるため、体調も悪くなります。

■低体温って何ですか？

一般的に36℃未満の体温のことを「低体温」と呼んでいます。

体温が下がりにすぎている場合は、毛穴を閉じたり皮膚の表面の血管を細くしたりして熱が逃げるのを防ぎ、エネルギーを燃やして熱を作ろうとします。

■低体温の症状にはどういうものがありますか？

ほとんどが自覚症状の無い人の方が多いでしょう。気づきやすい症状としては、手足が冷えやすいといった「冷え症」の症状です。

低体温になると、身体の中の「酵素」という物質が上手に働かなくなるので、消化が悪くなったり、疲れやすくなったり、免疫力が落ちたりします。

また、低体温になると血行も悪くなるのでむくみや腰の重さ、月経痛や月経不順などの症状を引

き起こすこともあります。

■低体温の原因って何ですか？

明らかな病的要因がない場合、低体温の原因のほとんどは生活習慣によるものです。痩せすぎ・運動不足・薄着・バランスの悪い食事・身体を冷やす食べ物とりすぎ・喫煙・シャワーのみの入浴・夏場の冷房のあたりすぎなど、日常生活の中で体を冷やしたり血行を悪くすることを繰り返していないかチェックしてみてください。

■低体温を改善するにはどうしたらいいのですか？

ホルモン異常などの明らかな原因がある場合は、その治療をする必要があります。特に病気がない場合は生活習慣の見直しが必要

《低体温を改善する方法》

- 適切な体重を保てるように必要最低限のカロリーは摂取する。
- 1回30分以上の運動を週2〜3回以上する。
- 腰回りや足の裏を冷やす服装は避ける。
- インスタント食品・嗜好品や甘いものを控える。
- タバコを吸わない。
- 入浴は30分以上湯船につかる。
- 暑い時期には冷房はできるだけ使わず、定期的に汗をかく機会をつくる。
- 冬に旬を迎える食べ物（ねぎ・大根など）や生姜、発酵食品（みそ・納豆・チーズなど）は身体を温める作用があるので、積極的に食べる。

どうしても低体温が改善しない場合は、病院で身体を温める作用のある漢方薬を処方してもらう方法もあります。婦人科または漢方専門医に相談してみてください。

特定最低賃金改正のお知らせ

愛媛県労働局では、特定最低賃金を改正し、平成22年12月25日から施行しました。最低賃金は次のとおりです。

- ①パルプ、紙製造業（1時間775円）②はん用機械器具、生産用機械器具、業務用機械器具製造業（1時間788円）③電子部品・デバイス・電子回路、電気機械器具、情報通信機械器具製造業（1時間753円）④船舶製造・修理業、船用機関製造業（1時間800円）⑤各種商品小売業（1時間696円）

※右記の特定最低賃金には、適用除外の労働者と、①から③の産業には適用除外の業種が定められており、これらに該当する場合は、愛媛県最低賃金（1時間644円）が適用されます。

■問合せ先

愛媛労働局賃金室
今治労働基準監督署
TEL 089-193515205
TEL 0898-3214560

健康体・免疫力旺盛	36.5℃
震えることにより熱産生を増加させようとする	36℃
恒常的に続く排泄機能低下・代謝機能低下・自律神経失調症が出現・アレルギー症状が出現	35.5℃
ガン細胞が最も増殖する温度	35℃
水に溺れた人を救出後、生命の回復が出来るかギリギリの体温	34℃
冬山で遭難し、凍死する前に幻覚が出てくる体温	33℃
意識消失	30℃
瞳孔拡大	29℃
死体	27℃

～「体を温めると病気は必ず治る」
三笠書房／石原結實著より引用～

地域包括支援センターだより

★上島町地域包括支援センター

TEL 77-3698

★生名サブセンター

TEL 74-0921

★岩城サブセンター

TEL 74-0755

★魚島窓口

TEL 74-1120

健康は「食べること」から

人間が元気で生きていくための源は食事であり、いつても過言ではありません。いつまでも活動的で充実した生活を送るために、食事から体に必要な栄養素をバランスよくとることが大切です。また、「食べる楽しみ」は生活に潤いや喜びを与えてくれます。高齢になっても食事の時間が楽しみ、食事がおいしい、となるようにしたいですね。食事を楽しくしつかりとりましょう。

誤嚥に気を付けましょう

誤嚥（ごえん）とは、口の中や胃の中の食べ物、食道ではなく気道や肺に入ることを行います。誤嚥はせきこんだりむせたりするほか、感染症や窒息につながる可能性があります。また、食事の意欲が失せて低栄養になりやすくなります。低栄養の状態が続くと、筋力が低下し、転倒や骨折の原因になったり、免疫機能の低下から病気にかかりやすくなるなど要介護状態につながる危険性も高くなるため注意が必要です。

嚥下機能をチェック！

- 食事中にむせることが多くなった
 - 水を飲むとせきこんだりむせたりする
 - 錠剤が飲みにくくなった
 - 唾液を飲み込みにくい
 - のどの奥に食べたものが残っている感じがする
- ☆一つでも当てはまる項目がある場合、飲み込む力が弱くなっている可能性があります。
- おいしく、安全に食べるために

高齢者は、嚥んだり飲み込んだりする機能が弱くなっており、そのため食べ物などを詰まらせたり、むせて誤嚥を起こしやすくなっています。栄養摂取のためにも、できるだけ飲み込みをしやすいうに工夫しましょう。

調理の工夫

《食べ物の場合》柔らかなまとまりのあるものを食べるようにしましょう。野菜は繊維を切る、生で食べられるものも加熱する、マヨネーズなどで和えるなどの工夫で食べやすくなります。

《飲み物の場合》水などの液体は誤って気管に入りやすいため、片栗粉や市販のろみ剤を利用して、スプーンで垂らしたときにスーッと流れる程度のろみをつけることで誤嚥が起りにくくなります。脱水予防のためにも、食事の際などに、こまめに水分補給をしましょう。

姿勢

誤嚥を防ぐには、前かがみの姿勢がとて有効です。いすに座って食べる場合、背中にクッションなどを置くと、やや前かがみの姿勢がとり

やすくなります。

誤嚥性肺炎に注意しましょう

誤嚥性肺炎とは、誤嚥により細菌の繁殖した食べかすや唾液が気管に入ることが原因で起こる肺炎です。繰り返し起こすことが多く、高齢者の場合、体力を消耗して死へとつながる怖い病気です。口の中を清潔にすることにより、口臭がなくなり、虫歯ができにくくなるばかりでなく、誤嚥性の肺炎を予防することができます。おいしく食事をするために、歯磨きなどの口腔ケアを行い、歯周病を防ぐことが大切です。

高齢になっても健康で自立した生活を送るために、「食」を中心に生活全体を見直してみましよう。

上島町では、高齢になられても安心して暮らせるような地域づくりを目指しています。住民の皆さんも身近所で関心を持ち、助け合うようにしましょう。

2月の健康相談・教室等ガイド

【生名保健センター関係】 TEL 74-0911

■ 健康相談 10:00～11:00

1日(火) 3分団集会所

15日(火) 西浦集会所

■ 地域リハビリ「お通者くらぶ」 10:00～12:30

9日(水) 生名公民館

10日(木) 西浦集会所

■ いきいき体操 10:00～11:30

24日(木) 保健センター

■ まめっこクラブ 10:00～12:00

25日(金) 保健センター

■ まめっこ広場(開放日) 10:00～12:00

28日(月) 保健センター

■ ザ・健康講座 13:30～14:30

14日(月) 保健センター

■ 済生丸巡回診療(予約制) 10:00～15:00

8日(火) 生名港

【弓削保健センター関係】 TEL 77-3700

■ 健康相談 9:30～10:30

8日(火) せとうち交流館

16日(水) 引野集会所

22日(火) 保健センター

■ 地域リハビリ(おたっしゃクラブ) 10:00～11:30

(18日のみ10:30～12:00)

9日(水) 佐島栗手中央集会所

10日(木) 下弓削中央集会所

17日(木) 久司浦集会所

18日(金) 保健センター

■ 精神デイケア 14:00～15:00

25日(金) 保健センター

■ 育児教室 10:00～12:00

14日(月) 保健センター

【岩城保健センター関係】 TEL 74-0755

■ 健康相談 10:00～11:00

8日(火) 船越公民館

15日(火) 生活文化センター

■ 精神デイケア 10:00～12:00

17日(木) 保健センター

■ 育児教室 10:00～11:30

25日(金) 保健センター

■ にこにこ広場 14:00～16:00

23日(水) 保健センター

■ 保健センター開放日(乳幼児限定) 9:00～12:00

16日(水) 保健センター

■ 心の健康講座 14:00～15:00

3日(木) 保健センター

【魚島保健福祉センター関係】 TEL 74-1120