

保健だより 2月

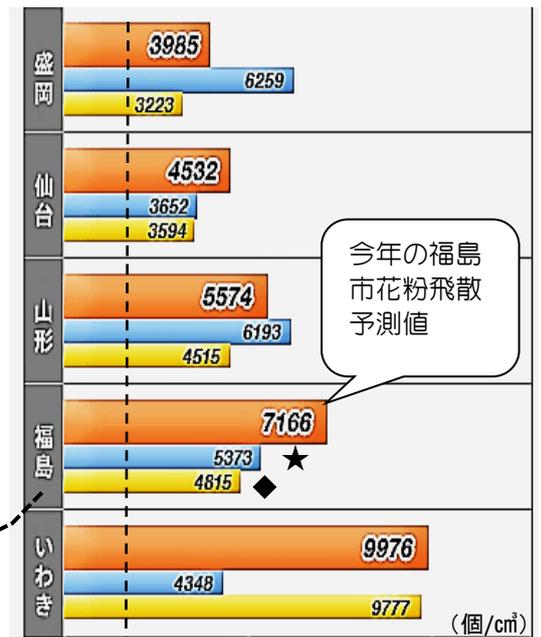
今年の恵方は
「南南東」♪



2月になりました！2月3日は「節分」ですね。実は、節分は1年のうちに4回あり、季節の分かれ目の「立春」「立夏」「立秋」「立冬」の前の日を言います。季節は「春夏秋冬」と書くように、1年ののはじまりは「春」になります。その春のはじまりが「立春」なので、立春の前日「2月3日」が節分としてメジャーになったのです。「新しい年が不幸や災難がない年になりますように」との願いを込めて、年に一度のこの時期に節分を行うようになりました。

花粉症対策を始めよう!!

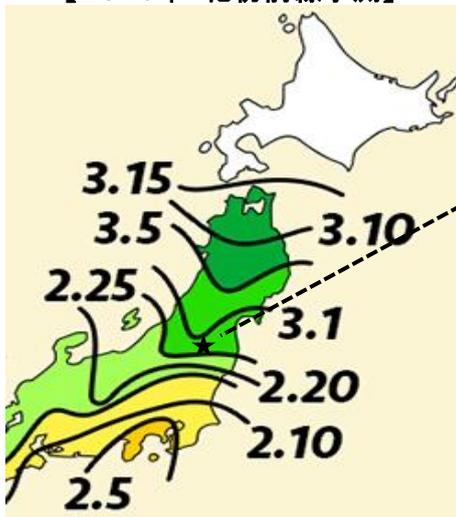
【2016年東北地方花粉飛散数予測】



今年の福島市花粉飛散予測値

2016年のスギ花粉の飛散開始は、西日本と東日本では例年より早く、北日本では例年並みとなるようです。また、2016年春のスギ+ヒノキの飛散数は東北地方のほとんどの所では例年並みかやや多いという予測になっています。

【2016年 花粉前線予測】



左の図は今年の花粉尘散予測日を示しています。福島市は2月下旬～3月上旬頃と予想されます。

飛散総数2,000(個/cm³)を超える地域は、飛散数が多く注意が必要です。全国的に今年の花粉尘散量は、例年よりやや少なめと予測されていますが、福島県は例年よりやや多いと予測されています。

*参考引用:花粉情報-日本気象協会

★ 2015年の予測総花粉飛散数
◆ 過去10年間の平均花粉総飛散数

つら〜い花粉症の季節 これに乗っ切りよう!



花粉症対策の基本は、花粉にできるだけ触れないようにすることです。なるべく外出を控える、外出する際はマスクやメガネをつける、コートや衣服はツルツルした素材のものを選ぶ、室内に入るときは花粉を払う、手洗い、うがい、洗顔で花粉を落とし、洗濯物は外に干さないなど、できるだけ花粉に接触する時間を短くする工夫をするとよいでしょう。また、規則正しい生活を送るようにすることも大切です。

花粉症じゃないから大丈夫!という人へ

花粉症でない人にとっては、「関係のない話」なんて思っていないですか？実は、花粉に触れる機会が多いと、今は花粉症ではない人も近い将来花粉症になる可能性が高くなります。花粉症でない人も、上記にあるような対策をして、花粉症予防をしておくとお心です。

体温について知ろう！

体温って？

体温とは、身体内部の温度のことで、高すぎても低すぎても生命の維持に障害が生じます。体温には個人差、日差、年齢差があり、健康な人の平熱は36℃～37℃位です。1日のうちで朝方がもっとも低く夕方方がもっとも高くなり、その差は1℃前後です。また、成人に比べ乳幼児は平熱が高く、高齢者では平熱が低くなります。

どうやって体温は作り出されるの？

体温は、食事によって得られた栄養分がエネルギー源となり、骨や筋肉、肝臓や心臓などで産生され、その熱が血液に伝えられます。そして、その血液が全身を循環することによって全身に伝わります。

風邪をひくと体温が上がるのはなぜ？

風邪やインフルエンザなどのウィルスなどが体内に入ると、体の免疫機能が働き、インターロイキン-1という物質を放出して脳の視床下部にある体温調節中枢を刺激して発熱を促します。こうして、体温を上げることによって体内に入ったウィルスの増殖を防ぎ、徐々に回復に向かうようになります。

ほかにどんなときに体温が高くなるの？

風邪やインフルエンザなどの感染症のほかに、以下のような場合にも体温は上昇します。

- ◆ 運動をしたとき
- ◆ 食事をした後



- ◆ 興奮しているとき
- ◆ ストレスが強いとき

など



最後に・・・

体温は、自分の体調を知るための目安のひとつです。普段の自分の平熱を知っておくことで自分の体調の変化を知ることもできます。自分の平熱を知らないという人は、体調のよいときに体温を測定し、覚えておくといいでしょう。また、体調が悪いと感じたときには 体温を測り、発熱しているときにはできるだけ無理をしないように心がけましょう。

食べマモ「福はうち」!
大豆は栄養満点



「鬼は～そと～」 「福は～うち～」

節分といえば「豆まき」！豆まきで使われる大豆には、タンパク質をはじめとする栄養がたあ～っぷり！！豆まきだけでなく、食べることでこんな「福はうち」があるんですよ。

からだ ち きんにく
体(血や筋肉)をつくる

つかれを回復する

ひ
皮ふをじょうぶにする

せいかつしゅうかんびょう よぼう
生活習慣病を予防する

毎日とり
たいお味
噌汁♪

大豆のありがたい栄養を紹介します！大豆に含まれる「大豆レシチン」には、動脈硬化や心筋梗塞の予防効果があります。また、脳を活発にし、頭の回転を良くする力もあるんですよ！ふだんの食事でも、大豆からつくられている食べもの(豆腐、油揚げ、納豆、味噌など)を積極的にとり入れて、「福はうち」を続けたいですね。

