



健康だより

寝たきりの原因、第1位の脳卒中や、突然やってくる心筋梗塞など、これからの季節は要注意です。今話題の血液サラサラ度から対策を考えてみました。

血液サラサラの常識点検

点検①

サラサラ度と動脈硬化の関係は？

血液のサラサラ度と実際の病気との関係はわかっていませんが、高脂血症や高血糖、脂肪肝やたばこ、ストレス、運動不足などは血液の流動性を下げるといわれます。

しかし、血液のサラサラ度は血圧や水分摂取などその日の体調でも変化するといわれ、動脈硬化を予防するには生活習慣の見直しが第一のようです。

点検②

食事で血液サラサラにするには？

これ1つでOK、という食品はありません。バランスの良い食事を、自分の体に合った量をとることが大切です。

最近の研究で「オサカナスキヤネ」食品の効用も注目されています。

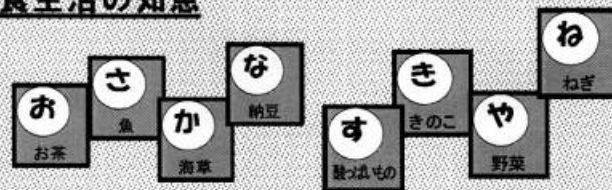
点検③

運動の効用にご注目！

歩いたり、軽い筋力運動を行うと血液の循環がよくなり、毛細血管の発達を促し血圧を安定させる効果があります。

ストレス発散や深いねむりにつきやすくなる効果も大。

食生活の知恵



豆知識

Q 健康食品は本当に良いの？

その食品の効用だけを信じ、生活習慣を省みないのは考えもの。効果が検証されれば医薬品として医療に使われると考えられるので、やたらと高価なものには手を出さない方が無難。

Q 寝る前の牛乳やお茶などは？

睡眠中も水分が失われ血流は悪くなりがち。水分補給は良いこと。ただし牛乳はカロリーのある食品なので飲んですぐ寝るのはやめましょう。

Q ストレスを貯めないコツは？

気を遣い過ぎない。いい人過ぎない。自分はまあまあいい人で、まあまあ頑張っていると自信を持つのがストレスを貯めない方法。

—平成16年10月14日血液さらさら講演から—

台風23号により被害を受けられました皆様に心からお見舞い申し上げます

台風や地震など、あらためて生活の基盤について考えられたことと思います。

宮津市で今回の水害に見舞われた方から所感を寄せていただきました。一部抜粋して紹介させていただきます。

▶このたびの被害は稀なケースと思いますが、地球温暖化が原因で多くの台風が発生したといわれており、そうであるならば今後も覚悟しなければなりません。

▶畳の上に書棚、ピアノなどの動産を置いており、畳はもとよりそれらの物も駄目になりました。また、百科辞典や辞書などは書棚の最下段に置いており、貴重な本は上の段に置くことが肝要です。台風の接近に備え、車の避難や水の保管など早めの対策を普段から考え相談しておくことも大切でした。

▶家の土台の通気口から泥が流入しました。ブリキ板で通気口の蓋をつくり、その前に土嚢をおかれた家庭があり、私も来年に備えたいと思います。

▶被災後近所の者で食事を持ち寄りしました。これは今後も続けたいと考えています。

▶側溝が泥で満杯となり、ボランティアをお願いしました。大学生の方々の協力を得る中で、ともすれば「今日の若い者は」と批判しますがそれは当たらないと思いました。

防災グッズ

生命あつての健康です。日頃から

生活を見直し、個人や地域の備えについて話し、共有しましょう。

■アウトドア用品を活用して

ナイフ、ポンチョ（防寒用）、携帯用ゼリー食品、ロープ



■家庭にある日用品

ライト、ローソク、マッチ、薬、マジック、小銭、新聞紙、布ガムテープ、ティッシュ、マスク、軍手、靴下、箸など

■その他 購入して

携帯ラジオ、ペンライト、笛、車にも2リットル程度の水や、非常食を

すこやか日記

我が家には敷地の真ん中にドンと大きな柿の木があります。毎年たくさんの富有柿がなり、親戚や近所に分け合いながら、自然の恵みに感謝しています。

ところが、この富有柿、今年

は辛い立場にあります。我が家のすぐ裏は山。近所に熊が出たという情報があったので、さあ大変！ 毎日、必ず何回かその前を通らなければなりません。木を見上げて、家族みんな



ダッシュです。夜などは車庫から玄関に入

るときは猛ダッシュ！ 別棟の姑が行き来するときは子ども達が付いて。おかげで家族の結束は固くなりました。

休日に柿を採っても100個が限度。まだまだあるし…。自然の恵みと動物とそして私達人間の共存って難しいなあって感じています。（麻）