

## 健康の話

### 知ってトクする

41



今月の執筆者  
**伊藤千佳子保健師**

今月の知ってトクする健康の話  
のテーマは「心臓のいたわり方」。  
伊藤千佳子保健師がご紹介します。

このページでは、カゼの予防、健康診断、心のケア、食に関する豆知識など、皆さんが日頃気になっている健康に関するよもやま話を、保健師・栄養士・看護師の皆さんがリレー形式でご紹介しています。

### 心身ともに疲労がたまりやすい季節となりました 心臓をやさしくいたわるためのアドバイス

里いつぱいに広がる新茶と、山の新緑が美しい季節となりました。と同時に茶農家の皆さんは、新茶の採り一連の農作業でもっとも多忙な体負担のかかる時期でもあります。高齢の親と共に茶畑に立つことがあ

るわたしは、この季節になると必ず「皆さんが、事故や傷病に見舞われることなく、無事にこの時期を乗り切れますように」と願っています。心身両面に疲労がたまりやすい季節です。狭心症や心筋梗塞など、急激な心臓疾患発症を予防するために、今月は「心臓をやさしくいたわる方法」を紹介します。

**入浴** 入浴は健康に良いとされていますが、熱い湯は心臓の動きを活発にし、負担を大きくします。40度前後のぬるめのお湯で半身浴するのが良いでしょう。首までつかると水圧で血管が圧迫され、心臓に負担がかかります。肺の弱い人も気を付けてください。熱がある、胸が痛む、めまいがある、脈が速い、咳痰が出るなど、少しでも体調の悪いときは入浴を避けましょう。

**たばこ** たばこは、心臓に栄養を送る大切な血管「冠動脈」を細くし、心筋に酸素を供給する血液量を少なくして、狭心症を引き起こす危険性も高まります。また、たばこを吸っている風邪や肺炎を起こしやすくなり、それらの病気が心臓に負担をかけることにつながってしまいます。心臓の弱い人はもちろんのこと、どなたさまも、ちょっとした心配りで心臓をいたわってあげてくださいね。ご自愛ください。

思わぬ負担がかかるものです。洗面には人肌程度のぬるま湯を使う習慣を付けましょう。

**起床** 朝、目が覚めても体はまだ完全に目覚めていません。心臓の働きも鈍く、血液循環も悪くなっています。目覚めた途端にぱっと跳び起きたりせず、10分くらい布団の中で、ゆっくりと体を起こすようにしましょう。

**睡眠と休養** 適正な睡眠時間には個人差がありますが、平均的には一日7-8時間が適当とされています。茶時期はどうしても早朝から夜遅くまで作業するため、睡眠時間も短くなりがち。事故などを防ぐため、少しでも体を横にして、休養できるように努めましょう。

**トイレ** トイレで注意したいのは寒さと姿勢。特に和式トイレにしゃがむという姿勢は血圧を上げ、心臓の負担を増す心配があります。適度な温度と、可能ならば洋式便器の設置が理想です。また便秘に伴ういきみも心配です。血圧を上げ、心臓に負担をかけてしまいます。一日一回排便があるよう習慣付けたいもの。野菜を多く食べたり、寝る前に水分をとるのも一つの方法です。ただし、摂取量に制限のある人は主治医の指示に従ってください。

男性は日本酒なら1合、女性なら半合くらい。ビールなら350mlリットルくらいが目安です

### 静岡大学・読売新聞共催 食に関する市民講座開講

静岡大学生涯学習教育研究セ・読売新聞東京本社静岡支局

わたしたちの生活に欠かすことのできない「食と健康」。静岡大学の教員が、食と健康に関する研究の最前線を紹介いたします。(全8回・参加無料)

#### ●市民講座 未来につなぐ、食と健康

前期：テーマ「食」

第1回日時 5月8日 午後2時～ 「食の安全性について」

第2回日時 6月5日 午後2時～ 「発酵の仕組みと酵母の秘密」

第3回日時 7月3日 午後2時～ 「機能性食品としての緑茶」

第4回日時 8月7日 午後2時～ 「日本の伝統的食生活・再考」

後期：テーマ「健康」

第5回日時 9月4日 「医療情報を読み解く」

第6回日時 10月2日 「アウトドアスポーツと健康」

第7回日時 11月6日 「遺伝子と健康」

第8回日時 12月4日 「医療と生命の倫理」

※後期内容は変更する場合があります。※どの回から参加しても構いません。前・後期あわせて6回以上参加した人には修了証を発行します。

定員 各回とも120人

会場 静岡市産学交流センターB-nest 6階プレゼンテーションルーム 静岡市葵区御幸町3-21

【問】読売新聞静岡支局静岡大市民講座係 ☎054 (252) 0171 FAX054 (252) 0310

E-mail shizuoka@yomiuri.com 静岡大学生涯学習教育研究センター

☎・FAX054 (238) 4817 E-mail LLC@ipc.shizuoka.ac.jp

### B&G海洋センターから 楽しみながら体力向上を

本川根B&G海洋センター

本川根B&G海洋センター2階トレーニングルームは、100円の料金で、さまざまなトレーニング機器を利用できます。トレーニング機器で、楽しみながら基礎体力をつけませんか。

トレーニングルームを利用するためには、講習会(1時間半程度)を1回受講する必要があります。

平成22年度の講習会は下記の予定で実施します。ぜひご参加ください。

講習会日時

第2回 6月9日 午後7時30分～

第3回 8月11日 午後7時30分～

第4回 10月6日 午後7時30分～

第5回 12月8日 午後7時30分～

第6回 2月9日 午後7時30分～

場所 本川根B&G海洋センター

受講料 300円

持ち物 タオル、体育館シューズ、水筒(必要であれば)、着替え

※受付をしますので、開始5分前(7時25分)には集合してください。

【問】本川根B&G海洋センター ☎ (59) 3332

### 子宮頸がん予防健康講演 最寄りの会場でご参加を

生活健康課

わが国では20歳から39歳までの若い女性の子宮がんが増えており、特に30歳代の子宮頸がんの死亡数は急激に増えています。将来の子宮頸がん発症を

予防するためには、できるだけ若い時期から対応を始めた方が良いため、本町では平成22年度、「子宮頸がんワクチン接種費用助成事業」を実施します。

本事業に先がけ、ワクチン接種費用

助成対象者およびその保護者、町民の皆さんを対象に「子宮頸がん予防健康講演会」を開催します。ワクチン接種前に、子宮頸がん予防ワクチンの特徴や有効性について理解を深め、将来の子宮頸がん発症を予防することが目的です。講演会は2回開催。最寄りの会場に、ぜひお越しください。

講演会① 総合支所2階会議室

日時 5月7日 午後7時30分～ (受付：午後7時10分～30分)

講師 J A静岡厚生連 静岡厚生病院産婦人科 中山毅医師

講演会② 山村開発センター2階大会議室

日時 5月15日 午後7時30分～ (受付：午後7時10分～30分)

講師 J A静岡厚生連 静岡厚生病院産婦人科 石橋武蔵医師

※ワクチン接種費用助成対象者：町内に住所を有する中学1年生～満29歳の女性(満29歳とは平成22年4月1日時点で満29歳の人)

【問】役場生活健康課 ☎ (56) 2222

### 5月1～7日は憲法週間 法廷の見学や各種説明会

静岡地方裁判所

裁判所では、5月3日の憲法記念日を中心とした5月1日から7日までを憲法週間と定めています。各地の裁判所では例年この時期に、法廷などの見学ツアーや各種説明会などの催しを積極的に実施しています。興味のある人は最寄りの裁判所の総務課にお問い合わせください。

●裁判例情報、司法統計、見学・傍聴案内などの情報

http://www.courts.go.jp/

●裁判員制度のくわしい情報

http://www.saibanin.courts.go.jp/

【問】静岡地方裁判所事務局 ☎054 (252) 6111 FAX054 (252) 6116

静岡県同一荒茶による仕上げ技術競技会  
2年連続金賞受賞  
迅速、丁寧に荒茶仕上げ加工～袋詰め  
承ります。お茶のこと  
お気軽にご相談下さい  
川根本町上岸110番地  
新坂本園 電話：59-2155

墓石・燈籠・各種石材加工  
藤田石材店  
川根本町上長尾861-35 ☎・FAX0547-56-1177  
http://www.citydo.com/sp/0547-56-1177