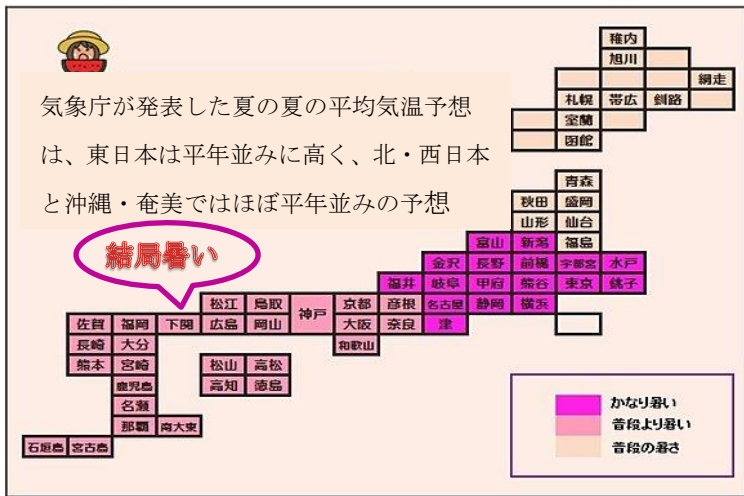


# 健診便り 夏号 Vol. 10 御所病院健康管理センター

紫外線 ベスト体重 生活習慣病 禁煙 健康レシピ オプション



紫外線注意ですよ

7月～9月は外出の多くなる季節。紫外線が気になります。  
その正体は。。。  
UV-A波 UV-B波 UV-C波の3種類です。とくに人体に有害なのは、UV-B波。近年は、フロンガスによりオゾン層が崩壊していることから、地表に到達するUV-Bの量が増加しています。そのため紫外線による健康被害に心がけなくてはなりません。



大切なペットのために気づいてあげましょう  
汗腺が少なく体温調節が苦手なワンちゃんも夏バテを起こします。  
夏バテ・・・食欲不振 元気がない 下痢軟便 反応鈍い  
熱中症・・・ハアハアと浅く早い呼吸 口・粘膜の充血  
多量のよだれ けいれん・嘔吐下痢  
人間の生活に慣れた動物たちも近年の気象状況は辛いはず。夏バテは数日～数週間かけて症状がでます。普段からこまめに、チヨットした変化に気づいてあげましょう。



**紫外線対策は体の中からも大切です。**  
紫外線を浴びると肌や体内で活性酸素が増えて、シミ・ソバカス・老化の原因となります。その活性酸素の除去には、ビタミンCやカロテノイドなどの抗酸化成分が豊富に含まれる、野菜・果物を積極的にとるのが効果的です。

**2大UV対策成分**  
カロテノイド                      ビタミンC  
(コラーゲンの損傷を防ぐ) (炎症、色素沈着を防ぐ)

ケール   ホウレン草                      パプリカ   パセリ   キウイ  
カボチャ   トマト                      イチゴ   ブロッコリーなど  
パプリカ   マンゴー                     

## 体重変動を少なくしましょう。目標はベスト体重の維持！

**食生活レベルの整え方**                      体重が増えるとカロリーを減らしたくなりますが、単純に減らしてしまうと、体は少ないカロリーで生活できるように代謝を下げて対応します。結果、太りやすい体をつくることとなります。また、食事制限のストレスで、ドカ食いして逆に太ってしまいます。

**対策**  
**体時計を意識する**  
人の体は体内時計の働きにより、昼はエネルギーを消費し夜は翌日に備えてエネルギーをため込むようにできています。しかし、現代人の生活は体内時計にずれが生じて、脂肪がため込みやすくなっています。朝・夕きちんと生活するのは難しいでしょう。食事時間がずれても体内のリズムを乱さないポイントは、体内時計を意識して朝・昼・夕の食事をとることです。意識することが大切です。きっと体の変化は感じられます。



## 体内時に合わせた食事のとり方

- 朝は起床一時間以内に朝食をとり体温を上げる
- 昼は食品数の多い食事をとり活動的に過ごす
- 夜はできるだけ早めに食事をとり遅い時間になったらおかずを一品朝食に回す

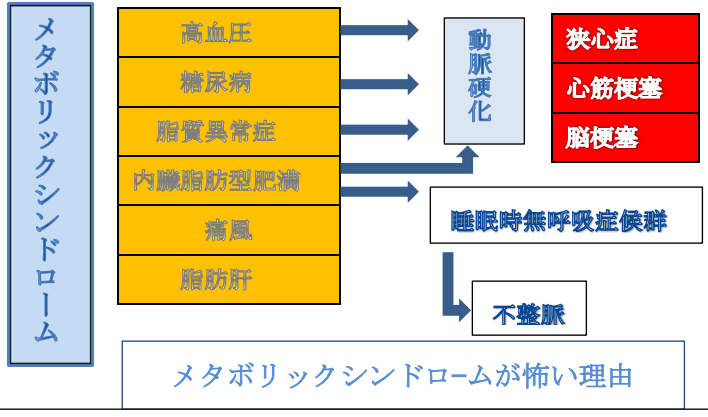
**食品レベルの整え方**                      **主食は抜かない**  
(治療目的外の方)  
ダイエットで主食を抜くなど糖質を極端に減らすと逆効果。糖質は体内で水分と一緒に貯蔵されます。減らすと体重が落ちたように見えますが、一時的な減少は体脂肪ではなく水分の減少でしかありません。糖質で満腹感が得ます。減らしすぎると、だから食べたり極端に甘い物への誘惑があります

## あなたは大丈夫？

高血圧・糖尿病などの生活習慣病の方は心臓病への注意が必要です。



疲れやすい  
動悸があるも  
要注意



病気になっても初期症状は痛みなど辛いことがあまりなく進展していくことです。気が付いた時にはかなり進行していることが多く、早く生活改善、検査、治療が大切です。

## 禁煙コラム第7話

### それでもまだ、たばこを吸いますか？

煙の中には 200 種類以上の有害物質

- ・ 1日 20本、1年間たばこを吸い続けると約コップ 1杯分のタールを吸ったことになります。
- ・ 隣の人が 10本吸ったら、1本吸ったことになります。
- ・ 服・頭髮についた、たばこの臭いはしばらく残ります。

### たばこの影響

- 寿命が縮む** たばこ 1本で 5分 30秒の早死
- 心臓病の原因** 心筋梗塞 狭心症 動脈硬化・・・
- 呼吸器系** 慢性気管支炎 肺気腫 咳 痰 息切れ
- 女性への影響** しみ しわ 低体重児出産 早産
- がん** 吸わない人 1としたら、咽頭がん 32倍  
肺がん 4.4倍 食道がん 2.2倍 胃がん 1.5倍

お体、大切にしましょう



## オプション検査のご案内

当センターでは、お悩みの症状に応じて検査の選択ができます

### セット検査

- ・ 脳梗塞が気になる方
- ・ 疲れやすい方
- ・ 成人病が気になる方
- ・ 胃の調子が悪い方
- ・ 息苦しさを感ずる方
- ・ 骨粗鬆症が気になる方
- ・ 便秘が気になる方
- ・ 癌が気になる方



センターにお問い合わせ  
下さい。

## 健康レシピ

### 温野菜



ビタミンたっぷり温野菜がおすすめ。クーラーで冷えた体も温まります

### 材料

- かぼちゃ
- 人参 芋
- アスパラ
- とまと (小)
- 他



- ①材料を切る
- ②洗って水けをきる
- ③シリコンスチーマーに入れる
- ④レンジで6分チン!
- ⑤出来上がり♪

### 健診スタッフのおすすめデイップ

- ・ 豆腐 (ソフト) に味噌をコネコネ
  - ・ 味噌にマヨネーズをコネコネ
- 量は好みでね



野菜は洗った水分のみで Ok。シリコンスチーマーは 1つあると便利です



当センター開設時に頂いたお花 (胡蝶蘭) がみごとに咲きました。いいことありそう♪

センターに雑貨コーナーできました。日々かわるかも☆  
見に来てください。

