健康のしおり

子どもの「食育」に取り組もう

食育にはこんなメリットがあります

健康的な暮らしができる

栄養バランスを考え、適量を意識して食事をすれば、肥満や栄養失調などを防ぐことができます。

学力・体力向上

栄養バランスに優れた食事を十分にとると、脳や筋肉の働きが良くなることが報告されています。中学生を対象とした研究では、朝食を食べる児童は学力が高いことがわかっています。また、小学生～成人を対象とした研究では、体力測定の結果がよいことも報告されています。

食事マナーが身に付く

いったん身に付いた食生活や考え方を、成長してから改めるのは難しいものです。早いうちから食育に励み、理解していくことが重要になっています。そのためにも、子どもへの食育を家庭で実践するようにしましょう。

食育のポイント

未就学児

未就学児への食育では、食べる意欲をもたせることがポイントとなります。食べる意欲がないと、1人でご飯を食べようとしなかったり、せっかくの料理も残してしまったりという事態に陥りかねません。食事は、栄養の観点だけでなく、生活リズムの安定のためにも重要です。食べる意欲を持たせるために、好きな食材を多めに取り入れたり、一度に出す量を少なくしたりといった工夫をすることもよいでしょう。

小学生

小学生への食育では、基本的な食習慣を整えることがポイントとなります。自分で考えて行動できる小学生は、生活習慣を身に付けるチャンスです。また、成長過程であるからこそ、バランスよく食材を食べる重要性を説明しましょう。食事のリズムやマナーを教え、ときには、料理や配膳などを手伝わせるのもおすすめです。なお、食事後の歯磨きも重要です。基本的な食習慣を整え、健全な暮らしの基礎固めをしましょう。

中高生

中高生への食育では、食生活の重要さを理解してもらうことがポイントとなります。勉強や遊びで、生活リズムが狂いがちなこともあります。また、中高生ともなると、ダイエットを始める人もいるかもしれません。間違った知識により栄養失調になる人もいるので、注意して見守ってあげましょう。

食生活の重要性を理解し、生涯にわたり健康で生きていくためにも、「食育」に励みましょう。

［お問い合わせ先］ 健康福祉課 ☎22-3115

十分な睡眠、とれていますか？

何らかの不眠がある方が増えてきており、60歳以上の方で、３人に１人は睡眠で悩んでいるというデータもあります。不眠の原因は様々ですが、生活状況でチェックできる内容として以下の４つがあります。

❶ 夜遅くまでテレビやスマホなどのブルーライトを見ていませんか？
❷ 夕方以降にカフェインを摂っていませんか？
❸ 何か悩みはありませんか？
❹ 夜の早い時間から布団に入っていませんか？

現在服用中の睡眠薬で満足な睡眠が得られていないと感じる方は、薬を変更してもらう前に、まず自分の生活状況を見直してみると睡眠が改善する場合がありますので、チェックしてみてくださいね。

１月の無料健康相談日
16日 30日
お気軽にお越しください！

［お問い合わせ先］
調剤技術センターくぼかわ
佐野 友之 ☎22-1000

Child 子育て通信

健診・相談	日 付	時 間	場 所	お問い合わせ
赤ちゃん相談	1/12（水）	13:30～16:00	窪川地域子育て支援センター	健康福祉課 ☎22-3115
	2/2（水）			
4ヵ月・7か月健診	1/19（水）	対象者に個別通知		
1歳6か月児健診	1/26（水）	対象者に個別通知	四万十町役場東庁舎	
母乳相談	1/18（火）	9:30～11:30	大正地域子育て支援センター	大正 町民生活課 ☎27-0112
	2/17（木）		十和地域子育て支援センター	十和 町民生活課 ☎28-5112

無料 24時間年中無休 しまんと健康ホットライン ☎0120-788-410
▶健康・医療・介護・育児相談
▶医療機関情報の提供

からだにいいはなし

気温とトイレのおはなし

寒いとトイレが近くなる？

冬の寒い日は、トイレが近くなりがちです。1日8回以上、トイレに行くことがある場合に、頻尿（ひんにょう）と診断されることがあります。気温が下がって尿量が増える。あるいは、大事な出来事の前のメンタルにかかわるケースなど、さまざまな原因が頻尿にはあります。中でも、我慢できないほどの尿意切迫感を伴う『過活動膀胱』は、病気のひとつ。

過活動膀胱は、本人の意志に反して勝手に膀胱が収縮してしまう病気で、神経性の病気がかかわることもありますが、多くは原因不明です。ご本人はソライ症状を抱えながらも、それが病気であることに気づいていないケースも少なくありません。医療機関の治療薬で改善可能です。また、別の病気も潜むことがあるだけに、症状が続くようならば、早めに医療機関を受診することをお勧めします。

健康な方では、頻尿は、気温の変化にあわせた自然な反応で、それにはいくつかの原因があるようです。健康な方で、寒いとトイレが近くなる原因は3つあると言います。1、寒いと、汗や水蒸気となって体から出て行く水分が減り、体の水分が多くなりすぎるから。

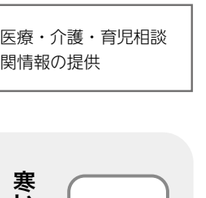
2、手足など体の末端の血管が縮むので、体の中心の血液量が増えて、それを減らそうとして、尿の量が増えるから。

3、寒さが刺激となって、尿を出そうとする交感神経の働きが強くなるから。

とくに、冷え性、運動不足、妊娠中や、強いストレスを感じている、コーヒー、紅茶、お茶などカフェイン入り飲料やビールなどお酒をたくさん飲む人に強い傾向です。また、利尿作用の強い医薬品を服用していたり、更年期障害、前立腺肥大、膀胱炎や尿道炎など細菌感染症にかかっていたり、糖尿病の方は、頻尿が症状のひとつとして現れます。

先月お伝えした「骨盤底筋を鍛える肛門締め運動」で尿道括約筋（かつやくきん）を鍛えることは、頻尿の予防に効果があります。

さらに、体の中から温めることも大切です。少し早歩きウォーキングなど、筋肉を使った適度な運動も効果があります。体を温める生姜などの素材を使った温かい食事を摂り、ゆっくり入浴も心がけましょう。過度なダイエットを避け、ストレスを溜めず、ぐっすり睡眠を取るのも大切です。頻尿の原因となる病気が気になる方は早めに受診をお願いいたします。



四万十町国保大正診療所
筒井崇・中澤彩花・大川剛史（執筆）