



朝ごはん、食べていますか？



「朝は忙しくて、朝ごはんを用意したり食べたりする時間がない」「朝ごはんを食べるより寝たい」「ダイエットのために朝ごはんは食べない」「朝はお腹が空いていない」と考えていませんか？

朝ごはんは脳のスイッチを入れましょう！

脳のエネルギーはブドウ糖です。ブドウ糖は体内に大量に貯蔵できず、すぐに不足してしまいます。そのため朝起きたときの脳はエネルギー欠乏状態です。朝にごはんやパンなどの主食を食べることで、脳のエネルギー源のブドウ糖となり、朝から勉強や仕事に集中できます。小学生を対象とした研究では、朝ごはんを毎日食べる児童は、食べない児童と比べ、学力が高いことも報告されています。

朝ごはんは便秘解消！体温アップ！

朝ごはんを食べると、腸が刺激され排便効果が期待できます。また、睡眠中に下がった体温を上昇させることができます。

朝ごはんは急激な血糖値の上昇を防ごう！

朝ごはんを食べないままの空腹状態で昼ごはんを食べると、血糖値が一気に上がり太りやすくなります。血糖値の急上昇は身体への負担が大きく生活習慣病につながりやすくなります。

できることから始めましょう！

STEP 0 生活時間を見直してみましょう

夕食が遅かったり、夜食を食べ過ぎると朝起きた時に食欲が湧きません。夜型の生活で朝起きることができないと、朝ごはんを食べる時間が取れません。

STEP 1 まずは1品食べましょう

まずは1品だけでも何か口に入れてみましょう。最初は食べやすい、野菜ジュースや乳製品、冷凍食品や前日の食事の取り分けなど簡単なものから。

STEP 2 食品を組み合わせる食べましょう

簡単に準備できる食品や料理の組み合わせに挑戦してみましょう。毎回考えるのは大変なので、自分好みの組み合わせを定番化しておくのはいかがでしょうか。おにぎり+ゆで卵、ごはん+納豆、パン+野菜ジュースなど

STEP 3 主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく食べましょう

主食・主菜・副菜の3つをそろえると、いろいろな栄養素が取れるバランスのよい献立になります。

【お問い合わせ先】健康福祉課 ☎22-3115

放っておけないドライアイ



目がゴロゴロする、疲れる、涙が止まらない・・・そんな症状はないですか？それ、ドライアイかもしれません！パソコンやスマートフォンの長時間使用などが原因となり、涙の量が減ったり成分が変化してしまうことで起こります。これを放置すると、目に傷ができて感染症を引き起こしたり、視力が低下する原因となります。ドライアイに効く目薬として、涙の成分の薬や涙の分泌を促進してくれる薬、角膜を保護してくれる薬などがあります。症状が続く方は、一度眼科でしっかり診てもらい、自分に合った薬を処方してもらいましょう。

1月の無料健康相談日

14・28日 予約不要

お気軽にお越しください！

【お問い合わせ先】
調剤薬局技術センター
☎22-1000

子育て通信

内容	日時	場所	お問い合わせ
母乳相談	1月16日(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
	1月17日(水)		十和地域子育て支援センター 十和町民生活課 ☎28-5112
4か月児・7か月児健診	1月24日(水)	対象者に個別通知	窪川地域子育て支援センター 健康福祉課 ☎22-3115
	2月7日(水)		
3歳6か月児健診	2月14日(水)	四万十町役場本庁東庁舎	
赤ちゃん相談	2月15日(木)	13:30~16:00	窪川地域子育て支援センター
ハローベビースクール	2月18日(日)	10:00~12:00	



からだにいいはなし

ヒートショックのおはなし

新年明けましておめでとうございます。今年もよろしくお祈りします。

この寒い時期、ニュースや番組などでもヒートショックについてお聞きしたことがある方も多いためだと思います。

お風呂場からなかなか出てこないと思っていたら中で倒れていた、寒い時期になるとそういった事例が多く起こります。こういったケースにはヒートショックが深く関係しているようです。ヒートショックの対策をするには、あらかじめそのメカニズムを知り、対策を取っておくことが大切です。そこで、今回からヒートショックはなぜ起こるのかというメカニズムについて、どのような対策があるのかについておはなしします。

ヒートショックはなぜ起こる？

暖かい場所から寒い場所への移動など、温度の急な変化が体に与えるショックといえます。

例えば、冬場は長時間暖房の効いた部屋の中にいることが多いですが、いまだ多くのご家庭では、浴室・脱衣室やトイレは外の気温とほぼ変わらない寒さのところが多いようです。

そういったご家庭では、暖かい部屋からお風呂に入ろうと部屋を出て寒い脱衣場や浴室に入ると、自律神経の働きにより体が外気の寒さに対応しようとして血管が収縮し、血圧が上がります。しかし、お風呂に入って熱い湯の浴槽に漬かると、今度は熱い湯に対応しようとして血管が広がり、血圧が下がることとなります。浴室へ向かう際に上昇した血圧が、熱いお湯に漬かることで一気に低下してしまうのです。このように、寒い日の入浴は血圧の変動を短時間に繰り返します。急激な温度の変化で身体がダメージを受けることとなり、脳出血・脳梗塞(脳卒中)や心筋梗塞につながってしまうと考えられています。冬場の入浴中やトイレでの急死や早朝の寒い屋外に出て亡くなられた方の原因の多くがヒートショックだといわれています。



四万十町国保大正診療所 宗円幸子・徳橋理紗・大川剛史