

KKC タイムズ

vol. 07

特集

こまめな 水分補給で健康に！

第7号の特集では、この時期に重要な水分補給について紹介します。熱中症だけでなく、健康につながる水分補給とは？また、4種の抗体検査ができる感染症検査Ⅱの解説や食育ピクトグラムの紹介、トレーニングの原理など、旬な情報をお届けします！

感染症検査II (風しん、はしか、おたふくかぜ、水ぼうそう)

感染症検査IIでは、風しん・はしか・おたふくかぜ・水ぼうそうの抗体チェックができます。十分な抗体価があると自分自身の発症や重症化を予防できます。また集団の中で感染患者がいても流行を阻止することができます。感染したことがない方や、予防接種ができていない、または接種歴が不明な場合、抗体検査はいかがですか？

検査項目

風疹抗体HI、麻疹抗体EIA、
おたふく抗体EIA、水痘抗体EIA

■ 風しん

感染力が強く、成人で発症した場合、高熱や発しんが長く続く、関節痛を認めるなど、小児より重症化することがあります。妊娠初期に感染すると、母親から胎児へ胎盤を介して感染し、先天性風しん症候群を起こすことがあり、妊婦とそのパートナーの予防は特に重要です。

■ はしか

感染力はきわめて強く、免疫を持っていない人が感染すると、ほぼ100%の人が発症します。合併症として肺炎、中耳炎、まれに脳炎、失明等があり、重症化することがあります。また、妊娠している方ははしかにかかると、流産・早産を引き起こす可能性があります。

■ おたふくかぜ

感染力が強く、通常2~3週間程度の潜伏期間を経て発症します。まれに無菌性髄膜炎、難聴、精巣炎などの合併症を起こすことがあり、成人が感染すると症状が重くなる傾向があります。

■ 水ぼうそう

通常、軽症で終生免疫（一度の感染で生涯、その感染症にはかからない）を得ることが多いですが、成人では重症になることがあり、髄膜炎や脳炎などの合併症の頻度も高くなります。またウイルスは治癒後も体の中に潜伏していて、何年も経過してから「帯状疱疹」として症状がでることがあります。

6月は

食育月間!

食育とは、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実現することができる人間を育てることで、全ての年代において重要です。食育の基本的理念を定めた「食育基本法」が2005年6月に制定されたことから、6月を食育月間、毎月19日を「食育の日」と定められました。

食育について誰にでも分かりやすく発信するため、12個の食育ピクトグラムと食育マークが作成されました。食育マークは、食育ピクトグラムを広く普及・啓発するため「12 食育を推進しよう」を活用したデザインとして作成されました。

- 

1. みんなで楽しく食べよう
家族や仲間と、会話を楽しみながら食べる食事で、心も体も元気にしましょう。
- 

2. 朝ご飯を食べよう
朝食を食べて生活リズムを整え、健康的な生活習慣につなげましょう。
- 

3. バランスよく食べよう
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事で、バランスのよい食生活につなげましょう。また、減塩や野菜・果物摂取にも努めましょう。
- 

4. 太りすぎない やせすぎない
適正体重の維持や減塩に努めて、生活習慣病を予防しましょう。
- 

5. よくかんで食べよう
口腔機能が十分に発達し維持されることが重要です。よくかんでおいしく安全に食べましょう。
- 

6. 手を洗おう
食品の安全性等についての基礎的な知識をもち、自ら判断し、行動する力を養いましょう。
- 

7. 災害にそなえよう
いつ起こるかも知れない災害を意識し、非常時のための食料品を備蓄しておきましょう。
- 

8. 食べ残しをなくそう
SDGsの目標である持続可能な社会を達成するため、環境に配慮した農林水産物・食品を購入したり、食品ロスの削減を進めたりしましょう。
- 

9. 産地を応援しよう
地域でとれた農林水産物や被災地食品等を消費することで、食を支える農林水産業や地域経済の活性化、環境負荷の低減につなげましょう。
- 

10. 食・農の体験をしよう
農林漁業を体験して、食や農林水産業への理解を深めましょう。
- 

11. 和食文化を伝えよう
地域の郷土料理や伝統料理等の食文化を大切に、次の世代への継承を図りましょう。
- 

12. 食育を推進しよう
生涯にわたって心も身体も健康で、質の高い生活を送るために「食」について考え、食育の取組を推進しましょう。

食育月間では、全国各地で食育をテーマとした多くの取組やイベントが実施されます。ぜひ実践してみませんか？

出典：食育ピクトグラムおよび食育マークのご案内（農林水産省）
<https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/pictgram/index.html>



◀食育マーク

今こそ始めよう！ 運動の第一歩

Vol. 6

夏といえば、海水浴やキャンプ、花火にバーベキューと楽しいイベントが盛り沢山の季節ですよね。一方で肌の露出も多くなる分、人の目が気になる…とボディメイクに励まれる方も少なくないと思います。今回はそんなトレーニングを頑張る皆さんにぜひ知っておいていただきたい情報をお届けします！



■ 根性はいらない？トレーニング効果を高める原理とは

皆さんは「トレーニングはとにかく“がむしゃら”に頑張れば良い！」というスポーツ根性論が案外通用しないことをご存知ですか？間違った方法では、ほとんど効果を実感できないどころか、かえって身体に負担をかけてしまうこともあるのです。

そんな事態に陥らないよう「**トレーニングの3原理**」というものを知っておくと便利です。たとえば数学では、公式を使うと効率よく確実に問題を解くことができますよね。トレーニングでも法則に従えば、効率よく確実に効果を得られる可能性が高まります！それでは、さっそく原理について詳しく見ていきましょう。



これを知らなきゃ
もったいない！

トレーニングの3原理



「トレーニングの3原理」では、身体の特徴を捉えたうえで、トレーニングを効果的に行うコツについて解説されています。

1 過負荷 (オーバーロード) の原理

トレーニング効果を得るためには、
自分もつ能力を上回る
負荷を与える必要がある

ずっと中学レベルの数学だけを勉強していても高校レベルの数学を理解できる日は来ないように、日常生活より負荷がかかるレベルのトレーニングを行わなければ、それ以上の効果は期待できません。ある程度負荷に慣れてきたら、より大きな負荷でトレーニングを行うことでレベルアップが図れます。



2 可逆性の原理

トレーニングで得られた効果も、
やめれば元にもどってしまう

高校レベルの数学を理解できても大人になって数学の勉強をしなくなれば忘れてしまうように、トレーニングによってせっかく筋力・体力を手に入れても、トレーニングを継続しなければ身体は元に戻ってしまいます。また、高校時代に一夜漬けで覚えた公式より、小学生の頃から長年使っている公式のほうがすぐに思い出せるように、短期間で得た筋力・体力はすぐに衰えてしまいますが、長期間かけて身につけた筋力・体力は長期間にわたって維持されやすいといわれています。



3 特異性の原理

トレーニングで得られる効果は、行うトレーニングの種類や方法に左右される

問われている内容に合った公式を使わなければ正しい答えは導けないように、トレーニングも目的に合わせて使い分ける必要があります。

お腹を引き締めたいならプランク、脚を鍛えたいならスクワットというように、そのトレーニングを行うとどんな効果が得られるのか知っておくことが重要です。



目的に合わせた
正しいやり方で、効率的に
身体能力を高めましょう！

せっかくトレーニングに励むのであれば、無駄なく効率的に取り組みたいですね。皆さんも今回ご紹介した原理をもとに、夏本番に向けて理想のボディラインを手に入れてみてはいかがでしょうか？

かかりつけの医師に相談のうえ、体調チェックを行ってからはじめましょう。

運動前の体調チェック動画▶

<https://youtu.be/qn6Su4k-1Ng>



特集

こまめな水分補給で健康に!

気温や湿度が高いこの時期、気をつけなければならないのが「脱水」です。脱水状態になると熱中症などの様々な健康障害のリスクが高まります。脱水を防ぐには、こまめに水を飲む習慣を身につけることが大切です。

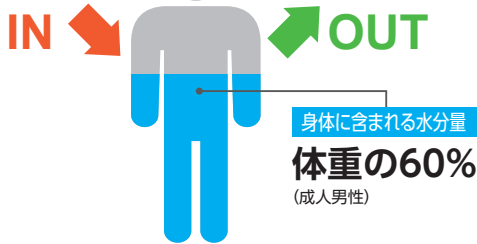
■ 身体の水分量

人間の身体に含まれる水分量は成人男性の身体には体重の約60%の水分が含まれています。身体の中の水には、体温調節、栄養素や老廃物の運搬、内部環境の維持などの役割があり、生命の維持に重要です。体内の水分を一定に保つことは、健康につながります。

1日の水分摂取量



1日の水分排出量



■ 脱水による健康障害

水分の摂取量不足は、健康障害や重大な事故の大きなリスク要因のひとつとなります。

① 熱中症

脱水により体内の血液が濃縮されて循環不全を起こすことで、酸素や栄養素の運搬だけでなく体温調節にも重篤な障害を引き起こします。気温や湿度の高い季節だけでなく、スポーツ活動時や労働現場、日常生活の中でも死亡者の発生が見られます。

② 脳梗塞

脳血管が閉塞または狭窄し、脳虚血を起こし、脳組織が酸素または栄養の不足のため、壊死または壊死に近い状態になります。発症時間で最も多いのが夜間から早朝にかけてで、これは就寝中には水分を摂らないために脱水傾向になることが関わっているとされています。

③ 心筋梗塞

虚血性心疾患のひとつで、冠動脈の血流量が下がり、心筋が虚血状態になることで壊死または壊死に近い状態になります。動脈硬化病変を基盤として脱水状態になった場合には、閉塞性血栓が発生し、心筋梗塞にいたる場合があります。

その他、いわゆるエコノミークラス症候群（深部静脈血栓症）などの予防のためにも、水分補給は重要とされています。

■ 健康のための水分補給

水分摂取量は、多くの方では不足気味であり、平均的には、コップの水をあと2杯飲めば、1日に必要な水分量を概ね確保できるとされています。

今の季節に限らず、**早めに、こまめに**、水分を摂取しましょう!

※腎臓、心臓などの疾患の治療中の方は、医師から指導されている水分の摂取方法に従ってください。

- 出典・参考
- 「健康のため水を飲もう」推進運動(厚生労働省)
<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/topics/bukyoku/kenkou/suido/nomou/index.html>
 - 熱中症環境保健マニュアル2022(環境省)
https://www.wbgt.env.go.jp/heatillness_manual.php

水分補給のポイント (「熱中症環境保健マニュアル2022(環境省)」より)

- こまめに水分補給
- のどが渇く前に水分補給
- アルコール飲料での水分補給は×
- 1日あたり1.2Lの水分補給
- 起床時、入浴前後に水分を補給
- 大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに



KKCタイムズ 完全Web化のお知らせ

これまで「KKCタイムズ」は紙媒体および電子媒体にて発行してまいりましたが、今回発行のvol.07をもって紙媒体での発行を廃止することになりました。今後は、引き続き電子媒体をKKCホームページで公開し、皆様に健康にかかわる情報を発信してまいります。

編集後記

梅雨の前に真夏を先取りしたような暑さが続きましたね。マスク着用について厚生労働省から指針が示されましたが、屋外では周囲の人と十分距離をとって、マスクを外して熱中症予防など体調に気をつけましょう。

これまでのKKCタイムズはKKCホームページよりアクセスできますので、ぜひご覧ください (URL: <https://www.zai-kkc.or.jp/before/kkctimes.php>)。次は秋にお会いしましょう。次号もどうぞご期待ください!

