



2019年を元気にスタートしよう！

体重増加を食い止めるコツ

お正月は、目の前にご馳走がたくさんあり、ついつい食べ過ぎてしまいます。「飲み過ぎ食べすぎで体重が…」という方も多いのではないのでしょうか。食べる分だけを取り皿に盛って、食べる量を確認できるようにしましょう。



切り餅2個で、ご飯しっかり1膳（150g、240kcal）とほぼ同じカロリーです。さらに、あんこで食べると50gで約80kcalアップします。野菜たっぷりの雑煮に入れたり、大根おろしや納豆をのせて食べると、バランスが良くなるうえカロリーダウンできます。

体重増加の原因は、食事だけではありません。寒くなり、身体を動かさなくなることも原因の一つです。こまめに体を動かし、日中の活動量を増やしましょう。

1月に多い病気・事故と予防のポイント

【餅などの窒息事故】

窒息で亡くなる方が特に多い時期が12月と1月です。

餅は、よく喉に詰まる食べ物として知られていますが、ご飯やパン、粥などの穀類が最も多く、そしてあめやだんご、カップ入りゼリーなどの菓子類がつぎ、そのほかにも魚介類や果実類、肉類など幅広い食品が原因となります。リスクの高い食品を食べる場合には、食べやすい大きさにして十分噛むことと、食事の際は、なるべく誰かがそばにいて注意していることが大切です。

また、口の中が乾燥すると詰まりやすいので、水やお茶などの水分をとることや、高齢者はきちんと噛むことができるように入れ歯などの調整も必要です。幼児では、乳歯から永久歯に生え変わる時期にも注意が必要です。

【ヒートショック】

ヒートショックとは、気温の急激な変化で、血圧が大きく変動し、失神したり、心筋梗塞や脳梗塞などを起こしたりすることで、冬場に多くみられます。

寒い脱衣場では血管が収縮し血圧が急上昇することで心筋梗塞、脳梗塞を起こす原因になります。その後、熱い湯に入り血管が拡張して急激に血圧が下がると、失神を起こして溺れてしまう場合があります。

これらを防ぐには、次のことに注意しましょう。

- ①脱衣所・浴室・トイレを暖かく
- ②湯の温度は38～40度に
- ③入浴時間は短めに
- ④入浴前後にコップ1杯の水を飲む
- ⑤食事直後・飲酒後の入浴は控える
- ⑥高齢者や心臓病の方の入浴中は声かけを

■温度差によって変化する血圧変動

