

じびか歳時記

もいやま耳鼻咽喉科

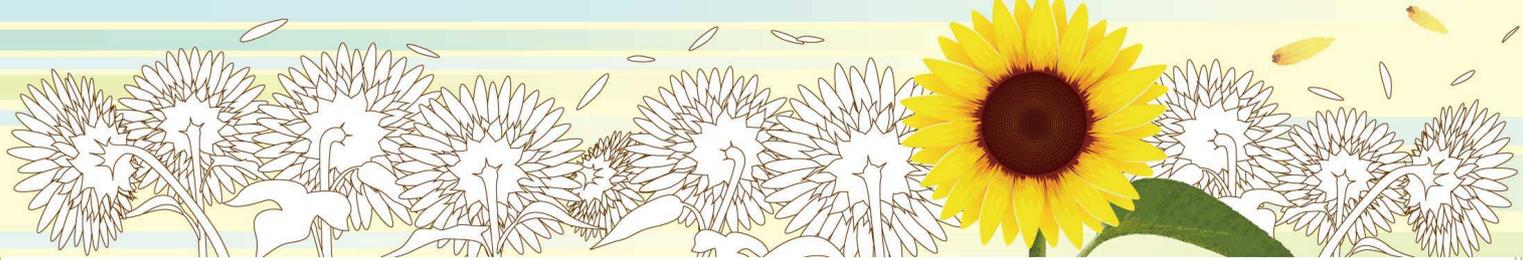
平成 29 年暑くても頑張っってタンパク質を摂ろう号 (vol.24)

平成 29 年 6 月 29 日 (木) に西紫原中学校の学校保健委員会で食育について講話してきました。内容を以下に箇条書きにしましたのでご参考にしてください。

- ◇ 全ての病気は「気」からではなく、「腸」からといっても過言ではない
- ◇ 腸内には 100 兆個近くの腸内細菌（フローラ）がいる。体の細胞は約 50 兆個。
- ◇ 生物の進化はまず腸ができてその後に脳が形成されていった。腸が脳を支配している
- ◇ 潰瘍性大腸炎、肥満など生活習慣病の人の腸内細菌をすべて健康な人と入れ替えるとその人は健康になる
- ◇ 寿命（健康寿命）を延ばすには？エビデンスのあるもの
 - ① 野菜
 - ② 魚介類
 - ③ 低カロリー食
 - ④ サプリでは、CoQ10 とタウリン
 - ⑤ 適度な運動（週 3 回心拍数 100 で 1 時間）
- ◇ 昔ながらの日本食（発酵食など）
- ◇ 子どものころからのしつけで食生活が決まる
- ◇ カタカナ食事は週 1 回程度にする（カレー、ハンバーグ、ピザ、スパゲッティ、サンドイッチなど）
- ◇ 腸内細菌をビフィズス菌や乳酸菌などの善玉菌にすれば、アレルギー性鼻炎も改善される
- ◇ 鼻で息をすることが本当の呼吸
- ◇ ヒト以外の動物は、口呼吸しない
- ◇ 鼻で呼吸すれば免疫力が高まる
- ◇ 鼻には脳を冷やす作用がある
- ◇ 身体の老廃物はリンパマッサージで排泄、脳内の老廃物（アミロイドβ）は認知症の原因だが、運動と鼻呼吸で唯一排泄可能となる（最近睡眠と食事の関与も報告されている）

鼻は、呼吸を介して体の恒常性の維持に重要な役割を果たしています。吸気・呼気の状態をリアルタイムに調節するために神経回路が張り巡らされた、ダイナミックな組織と言えるでしょう。あまり知られていないことですが、鼻は空気の通り道というだけでなく、脳のラジエーターとして重要な働きを持っていると考えられています。





暑い夏の過ごし方

夏は首元に髪の毛がかかっているだけで、暑く感じるので、髪をくくれるぐらいの長さにして束ねるか、もしくは首にかからないぐらい短くして少しでも首元を涼しくして暑さを凌いでいます。

夏＝「暑いあたりまえ！」と扇風機で我慢してましたが、ここ数年暑さが厳しくエアコンをついつい…。身体のことを考えお風呂上り最後に水で身体を流し汗ばむときは、シャワーを浴び少しでも暑さを凌いでます。夜は、外の風とアイスノンで眠りにつくまで癒されてます（笑）

私は、暑がりだけど冷え症、旦那さんは極度の暑がり！夜はみんながびっくりするぐらいのキンキンに冷えた部屋で、夏だけ羽毛布団に包まって寝るのが、我が家の夏の夜の過ごし方です。猛暑日が続きますが、体調管理に気を付けて楽しみながら暑い夏を乗り切りたいと思います。

暑い夏。毎年エアコンで家族みんな喉を痛めてしまうので、夜はエアコンは付けずに寝ようと頑張ります。アイス枕と大きめの保冷剤を人数分用意し寝ますが、結局寝ぼけながらみんなで奪い合い（笑）最後は私と主人が負け、エアコンのボタンを押してしまう……。毎日快適に眠りたいです(—_—)!!

毎日、暑くて暑くてイヤになっちゃいます。。
私はアイスが大好きなので、アイスを食べてひんやりするのが楽しみです。
あとは綺麗な星をみると、暑さもふきとんでしまいます。

夏の暑い夜、少しでもエアコン代を節約できたら・・・、と私がやっていることは、部屋を冷やした後、エアコンを止め、床に寝ます。暑くなってきたら、また冷たい所を探して床をゴロゴロと移動しています。かなりせこいですよね（笑）

食事に夏野菜を使ったり、冷たい料理や汗をかく辛い料理で、身体から気を使っています。でもやっぱりお風呂上りのアイスやかき氷にはかないません。夫と共にダイエット中の私ですが、「自分に甘いよね。」と言いながら、二人で幸せな一時を過ごしています。

私は暑がりのため、夏の夜はエアコンがかかせません・・・が、エアコンの電気代の請求金額が怖いので少しでもエアコンに頼らずに過ごせるようにと、扇風機や外からの風＋アイスや冷たい飲み物を常備しています。電気代が減ったとしても、食費と体重が増えないよう気を付けたいと思います。

今年はさらに暑い夏ですね。夏の暑さはやる気が失われます…でも夏だけの楽しみがいっぱいあります!(^^)! 海、夏祭り、そうめん流し、美味しいかき氷も食べに行きたいな～そんな楽しいことをたくさん妄想しながら今日の暑い夜も結局は家でアイスを食べ、過ごそうと思います（笑）

