

体温を上げて 感染症や病気を予防しよう!



自分の平熱はどれくらいか、知っていますか？

- いつも手足が冷えている
- 足がむくむ
- 皮膚がくすんでいる
- こんな症状ありませんか？

あてはまる項目があれば「低体温」かもしれません。健康な人の平熱は36・5〜37・1度ですが、最近では36度以下という低体温の人が増えているようです。

体温を上げることで、**がんや病気を予防する**

空気の乾燥した時期は、風邪やインフルエンザといった感染症が流行ってきます。白血球等の免疫細胞の働きが追い付かず、症状が出た場合に発症となりますが、体温が低いと血流が悪くなり、免疫力をもった細胞

の動きも鈍くなるため感染症を発生しやすくなります。

私たちの体の中には、1日に5000個のがん細胞が作られるといわれていますが、免疫力をもった白血球は、がん細胞が体の中にできるたびに攻撃して、がんの発生を食い止めています。体温が1度下がることで、免疫力は約30%低下するといわれていますので、体温を上げ、維持することで、がんや感染症等の病気の予防につながります。

筋肉は「熱産生器官」

低体温の原因として、生活習慣の変化や運動不足による筋肉量の低下が原因の1つといわれています。

年齢にもよりますが、1日中動かないでいると、1日に0・5%もの筋肉が失われます。筋

肉は最大の「熱産生器官」です。で、筋肉が少なくなると体温も下がり、基礎代謝も下がります。人間の筋肉の多くは、下半身にありますが、筋肉や体温維持のためには、歩くなど下半身を使うことが効果的です。歩くほかに、次のことも効果があります。

- 入浴はシャワーで済ませず、湯船につかる
- 冷たい飲み物・食べ物をとり過ぎない
- 寒い時期には、腹巻き・カイロ・湯たんぽ等を利用する
- ストレスをため込まない
- 深い呼吸をする

寒さが本格的になる前に、身近にできる冷え対策で免疫機能を高め、感染症を予防しましょう。

◎体温測定のポイント(脇で測るとき)

- 脇の下の中央のくぼみの奥に体温計の先端を深く挿入する。
- 音が鳴るまでその位置を動かさないように固定する。

お便り紹介

50数年ぶりの強い台風を経験しました。その風の威力に圧倒され、一晩中眠れませんでした。テレビも停電で見ることができず、暗闇の中、風が強くなるたびに雨戸のうねる音が何か悲鳴を上げていくようで、今にも雨戸が飛んでいくのではないかと心配しました。昔から「台風銀座」といわれる枕崎に住むことになり、少しは覚悟していたものの、今さらながら自然の威力に驚いています。(岩戸町・アメリカボケ75・男性)

アメリカボケさん、お便りあいごとさげます。ホンノコ今回の台風15号は市内各地に甚大な被害をもたらし、未だに復旧修理が追いつかない所も見かけます。最近では日本各地で大雷雨や地震、火山の噴火などが相次いでいます。備えあれば憂いなし。いざという時のための避難経路や連絡先などを再確認しときましょね。

イベントに合わせてダイエツ

トを試みるのですが、この歳になるとなかなか成果が表れず、がく然としてしまいます。その上等身大の鏡に自分を映すと、なお一層醜態があらわに…。付属品の位置も下垂らし。現実を突きつけられる日々です。よし、今日から逆立ちをしてみよう。それから私には無理。だって運動音痴だもん。(茅野町・満寿山・63・女性)

満寿山さん、お便りあいごとさげます。成せばなるやせねばならぬ何事もだつて。練習を積ん重ねれば、いつかきつと逆立ちも出来はす。怪我をせんこつ緊張してみやんせ。

めでたく還暦を迎えました。姉夫婦や甥、姪が細やかなお祝いをしてくれました。健康第一にダイエツ。有言実行を目指したいと思います。「六十にして耳順う」ことも心がけたいと思います。(泉町・ポコちゃん・60・女性)

ポコちゃんさん、お便りあいごとさげます。そして還暦おめでとうございませう。健康第一、有言実行で十年後には「心の欲する所に従って矩をこえず」の境地に達すべしとぞ願ひ。

クイズ! カツオドル



【先月の答え】②船大工

■第30回国民文化祭・かごしま2015が鹿児島県内各地でそれぞれの地域の特色を生かしたイベントが開催されます。さて、枕崎市で開催されるイベントのテーマは次のうちどれでしょうか？

- ①海と文化の祭典 ②港と文化の祭典
③食と文化の祭典 ④魚と文化の祭典

今月のプレゼント



黒白波900ml(6名様)
【提供】薩摩酒造株式会社

★応募方法 ハガキもしくはメールにて、氏名・ペンネーム・住所・電話番号・年齢・性別・クイズの答え・本紙への「意見や要望」枕崎への想いや身近にあった出来事などを記入の上応募ください。いただいたお便りは、「紹介させていただく場合があります。文章は添削させていただきます。なお、プレゼントの抽選は、「意見や出来事への記入がある方」を優先させていただきます。ご了承ください。

★応募先 〒899-8501 枕崎市千代田町27番地「枕崎市役所総務課秘書広報係」宛
★応募締切 10月30日(金) ※当日消印有効
★当選発表 当選者には総務課秘書広報係から連絡します。賞品を同係まで取りにきてください。
★問合せ 総務課秘書広報係 TEL 721111 (内線215)

南溟館 イベント情報

開 9:00 ~ 17:00 休 毎週月曜日 問 TEL72-9998
※入館は16:30まで ※月曜日が祝祭日の場合は翌日

鹿児島市の美しい風景百景展 (第30回国民文化祭かごしま2015・チェスト行け!提案事業)同時開催 みらいのピカソハガキ絵展

鹿児島市の天文館画廊で開催された公募展を開催します。ご来場をお待ちしています。

- 会期 10月18日(日)まで ※最終日は午後4時まで
- 会場 南溟館(第1展示場、市民ギャラリー)
- 観覧料 無料
- 主催 枕崎せんじ会、アートホール、NPO法人かごしま夢未来
- 共催 枕崎市教育委員会

第30回国民文化祭・かごしま2015 「風の芸術展入賞作品展」

県内で開催される国民文化祭の期間、これまで10回開催された「風の芸術展」の入賞作品展を開催します。ぜひ、ご観覧ください

- 会期 10月31日(土)~11月15日(日)
- 会場 南溟館
- 観覧料 無料

MOA美術館児童作品展

MOA美術館(静岡県)が主催する全国児童作品コンクールにおいて、入賞・入選した枕崎市と南九州市の子どもの絵画、書道の作品を展示します。

- 会期 11月17日(火)~23日(月・祝)

- 会場 南溟館(市民ギャラリー)
- 観覧料 無料
- 表彰式 11月22日(日) 午前10時~南溟館(第2展示場)

南溟館定期コンサート コーロさざんか&コールみづば

音楽愛好家の皆さんによるコンサートです。詳細は、次号でお知らせします。

- 日程 11月29日(日)
- 会場 南溟館(第2展示場)
- 入場料 無料

新刊紹介

一般書



日本の火山図鑑 高橋 正樹(著)



バトル式歴史偉人伝 ベリー萩野(著)



仕事運が上がるデスク風水 谷口 令(著)

児童書



びっくりおおかみ 佐々木 マキ(作・絵)



ピンチを救う! 秘伝! 裏ワザ百科



悪ガキ7 4 宗田 理(著)

第69回読書週間 標語「いっだって、読書日和」おいしい「読書」のフルコース

全国読書週間にあわせて「おいしい本」を展示します。おもわず食べたくなるような料理やお菓子が出てくる小説等をご堪能ください。「読むより食べたい!」なんて方には、レシピ本も用意しています。

イベント

大人のための癒しの朗読会

日時 11月13日(金) 午後2時~3時30分
場所 市立図書館3階会議室
講師 餅田浩子先生
参加費 300円(茶話会)
申込み 市立図書館 TEL72-9254

雑誌リサイクルデー

保存期間の過ぎた雑誌(平成25年1月~6月分)を差し上げます。
日時 10月20日(火) 午前9時30分~



市立図書館 TEL 72-9254
ホームページ http://library.makurazakinet
★開館時間 9:30~18:00

カレンダー 10月10日~11月9日

日	月	火	水	木	金	土
						10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31
1	2	3	4	5	6	7
8	9					

■ 休館日 ☆ イベント
おはなしのへや 午後3時~
(絵本と紙芝居の読み聞かせ)