



いきいき

■ 枕崎市青少年育成センター ☎ 0120-055699



健康へのトビラ

■ 健康センター TEL72-7176

その日の疲れはその日のうちに

緊張すると「スイッチオン」になる私たちのからだ

私たちのからだには、野生の部分が残っていて、ストレスを受けると戦うため、または逃げるためにからだの外も中もハッスルした状態になります。「スイッチオン」の状態です。医学的「スイッチオン」の状態が緊張した状態です。しかし、そのような状態が長く続くと、からだもこころも「オン」になってしまいます。



上手にスイッチオフ

みなさんのもの、からだにはちゃんとスイッチオフのできる装置が備わっています。それが「副交感神経」です。こちらはリラックスする神経系で、副交感神経が働く、からだから緊張がとけ、ストレス状態から開放されます。実は、これがマッサージを受けたり、温泉につかたりしているときの状態です。からだもこころも緊張から開放され、副交感神経が優位の状態が、温泉の至福の状態なのです。

緊張するとかたくなる 疲れてきてもかたくなる

精神的に緊張してうまく振る舞うことができないことを「かたくなる」と表現しますが、「スイッチオン」の状態のため、実際は筋肉も固くなっていきます。また、からだの動かさない部分、疲労が蓄積した部分も固くなります。使わない筋肉は萎縮して固まってしまし、疲労がつのると疲労物質がこたえてくるためです。こたえてくると、疲れもとれない、ストレスももたえてしまいます。

あなたのストレス解消法は コレをほぐそう

からだの芯をほぐすと、副交感神経が動いて、精神的に安定します。加えて、からだの血行をよくし、新陳代謝を促進するため、疲労物質が早く分解され、からだの活性(自然治癒力)も高くなります。からだをほぐすことも、こころをほぐすことにもなり、また逆もそのことです。ですから、からだやこころに気持ちいい「ストレス解消法」を見つけて毎日実行しましょう。そのちょっとした喜びが、ストレス社会を生き抜く上で、大きな効果を発揮するのです。

青少年は大人の行動を見て育つ

青少年育成センターでは、青少年の居場所の把握や声かけ(指導や助言など)を行うために、青パトにより毎月数回、市内全域を計画的に巡回しています。

①巡回時には、下校中の小・中学生が元気づけあいさつをしてくれますし、通学マナーも大変よいです。
②公園、駐車場や道路脇の植え込みには、たばこの吸い殻、空き缶、菓子袋などのゴミ捨てが適切に回収されるのをご確認ください。
③「自分一人へんちんは」「見つけられなければ」「ばねなければ」といって、ゴミ捨てをしない方がいますが、知らず知らずのうちに、子どもたちが



に影響を与えていっている可能性があります。

③空き家や空き店舗の敷地等は、子どもたちの溜まり場になる可能性があります。関係者の方は、溜まり場になることをないように、見直しを良くしたり(死角をつくらない)、立ち入りできないように対策をお願いします。

自転車に乗るときはヘルメット着用と安全運転を



①自転車は、道路交通法では「軽車両」として扱われ、交通ルールを守らなければ交通違反となります。また、安易な運転により、加害者又は被害者になり得る危険性も秘めています。自転車に乗るときは車と同様に、交通ルール、マナーを守り安全に利用しましょう。
②13歳未満の子どもが自転車に乗るときは、ヘルメットを着用しなければなりません。保護者の方は、ヘルメットを着用するよう指導する必要があります。

糖尿病に関してのアンケートから 市立病院の健康講座

▼糖尿病に関しては、このコーナーでも書かれてきましたし、また皆さんもテレビなどからの情報でいろいろと知識を持っていらっしやると思います。そこで、患者さん達がどの程度の知識をお持ちなのかをまず把握し、それをもとに糖尿病指導を行おうと考えました。当院で行った「糖尿病理解度のアンケート」の結果をご報告いたします。210名の糖尿病患者さんにご協力いただきました耐糖能異常を含む。

▼糖尿病がインスリンというホルモン不足でおこることはほとんどの方がご存知でしたが、「治癒病気」と考えている患者さんは60%もいらっしやいました。一生管理が必要な病気ですが、薬を飲むからには「治る」と思いたいのが・・・。

▼食事については、野菜やきのこなどが食後の高血糖を抑えることなど、また正しい食事回数に関する問いには多くの方が正解されていましたが、「1単位は80キロカロリー」という設問に対しては30%以下の正解率でした。また、無回答も45%と多くびっくりしました。現在、当院では定期的に栄養指導を行っています。

養指導を行ってあらず、そのシステム作りの必要性を感じ、反省です。▼運動療法については86%が散歩がよいという回答ですが、血糖値が高い、合併症が進んでいる人は運動を控えることを認識している人は14%と最も低い正解率でした。運動は継続して行うべきだと理解しながらも、具体的な程度・要領を理解している人は少ないようです。▼薬物療法については、投薬開始後の継続・中止に関しては(体調不良時など)の設問では42%、さらに低血糖に関してその症状などを聞く設問では40%以下の正解率でした。今回アンケートに協力いただいた患者さん全員が投薬中の方とは限りませんが、こちらが当たり前と思っていたことが、そうでなかったり・・・。

▼今回の結果を踏まえ、糖尿病に関する根本的なことを繰り返し説明し、またその説明方法もいろいろと変えながら(医学用語をできるだけ簡単にしながら)、皆さんに元気に来てもらえるように、また永く付き合えるように頑張っていくつもりです。

看護師 早苗 未幸

新着本

生きるって人となることが 全盲ろうの東大教授・福島智の手記人生
■ 福島 智(著)

斬恨の剣
■ 神室 馨司(著)

うらめしや
■ 星 新一(作) 和田 誠(絵)

これってホントに科学?
■ 安斉 育郎(編著)

雨の日は読書三昧～入梅～
『梅雨』じめじめうっすい季節?・・・でも、この時期ならではの楽しみ方。それが「読書」です。雨が続く日は、部屋でじっくり「読書」がいちばんです。6月生まれの作家は川端康成や山本周五郎、サン・テグジュベリやサガンなどたくさんいます。また日ごろ読めない長編などいろいろな作品にじっくりと挑戦してみたいかたがでしょう。市立図書館や各地域の配本所では様々な本を取り揃えています。どしどしご利用ください。

配本所の本が入れ替わりました
市内8か所にある配本所のうち、次の5か所の本が新しく入れ替わりました。市立図書館は遠くて・・・という方に。また集会や各講座の合間に。手に取って読むことはもちろん、借りることもできます。お気軽にお立ち寄りください。

・健康センター・松之尾センター
・城山センター・立神センター
・別府センター

「じゃあ、読もう。」
2010年は国民読書年

図書館 だより
No.218
市立図書館 ☎ 72-9254
★開館時間 9:30～18:00
市ホームページで、新着本をご覧になれます

カレンダー 6月10日～7月9日

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

● 休館日
■ 絵本や紙芝居の読みきかせ 毎週水曜日 午後3時半～
◆ お楽しみ映画会 午後2時～ 3階会議室