

## IX. 健康づくり

### 1. ストレスと上手につきあう

#### 1) ストレスって何？

ストレスと聞くと、嫌なことや辛いことを連想される方が多いかもしれません。しかし、実は嬉しいことも楽しいこともストレスの原因になります。毎日を快適に過ごすためにまずはストレスを正しく理解しましょう。

#### 2) ストレスの原因

そもそもストレスとは、外から刺激を受けたときに生じる緊張状態のことです。外からの刺激には、天候や騒音などの環境的要因、病気や睡眠不足などの身体的要因、不安や悩みなど心理的要因、そして人間関係がうまくいかない、仕事が忙しいなどの社会的要因があります。つまり、日常の中で起こる様々な変化＝刺激が、ストレスの原因になるのです。進学や就職・結婚・出産といった喜ばしい出来事も変化＝刺激ですから、実はストレスの原因になります。

～自分のストレスサインを知っておきましょう～

ストレスを受けることで、体調を崩すだけでなく、気持ちが不安定になることは誰でも経験することです。辛くて食欲がない、気持ちが落ち着かなくて眠れない夜を過ごすこともあるでしょう。こうした症状があるからといって、こころの病気というわけではありません。しかし、こうしたサインが出ていながら、これまでと同じようにストレスを受け続けていると、こころも体も悲鳴をあげてさらに調子をくずしてしまいます。そして、こころの病気にかかってしまうこともあります。

～ストレスサインに気づいたら、早めのセルフケアが大切～

こころの健康を保つのも、体と同じように早めの対処が大切です。たとえば、気持ちが落ち込む、イライラする、眠れない、食欲がない、疲れやすいといったとき、早めのセルフケアが必要です。

また、その人特有のストレスサインもあるでしょう。たとえば、疲れるといつも歯が痛くなる、腰に出てくる、耳鳴りがするなど、自分特有のストレスサインを知っておくことも大切です。そして、気づいたときには、十分に休息を取り気分転換をするなど、早めにセルフケアをするようにしましょう。

### 3) ストレスをためない暮らし方

ストレスは誰にでもありますが、ためすぎるところや体の調子を崩してしまうこともあります。日常生活の中でストレスをためないコツをご紹介します。

#### ～ライスフスタイルはこころの健康にも大切～

ストレスと上手につきあうには、まず毎日の生活習慣を整えることが大切です。バランスの取れた食事や良質の睡眠、適度な運動の習慣を維持することが、健康の基礎固めになります。また、ストレスが溜まったときの対策として、リラックスできる時間を日常生活の中にもつことも大切でしょう。ゆっくりと腹式呼吸をする、ぼんやりと窓の外を眺める、ゆったりお風呂に入る、軽く体をストレッチする、好きな音楽を聴くなど、気軽にできることをまずやってみましょう。お酒を飲んで辛さを紛らわせようとするのは、睡眠の質を低下させ、うつ病等のこころの病気を引き寄せます。

#### ～アタマを柔らかくしよう～

ストレスを感じるとき、私たちは物事を固定的に考えてしまっていることがあります。たとえば、「必ず、〇〇をしなければならない」と考えていて、それが上手くいかないときには強いストレスを感じてしまうでしょう。問題点やダメな点ばかりに注意が行きがちです。そんなとき、ダメな点ばかりではなく、実際にできていること、うまくいっていることに注意を向けるのもよいでしょう。考え方や見方を少し変えてみるだけで、気持ちが少し楽になることがあります。

#### ～困ったときは誰かに相談してみよう～

困ったときや辛いときに話を聞いてもらうだけでも、気持ちが楽になることがあります。話すことで自分の中で解決策が見つかることもあります。相談に乗ってもらえたという安心感も、気持ちを落ち着かせるでしょう。友人、家族、バイト先の同僚、趣味の仲間、先生など、日頃から気軽に話せる人を増やしておきましょう。しかし、こころと体の症状が続くときは早めに専門家に相談しましょう。医師やカウンセラーなどの専門家や、地域の精神保健福祉センター、保健所、職場の健康管理センター、自治体の相談所など、相談できる場所はたくさんあります。

## 2. 運動の勧め

### 1) 健康づくりのための体力

健康づくりのためには、20歳代では1週間の合計運動時間が180分程度必要といわれています。また、この時期は生涯にわたって楽しめる運動・スポーツを身につけることを考慮しながら行うことも大切です。

糖尿病・心臓病・脳卒中・がん・ロコモ・うつ・認知症などのリスクを下げる事がわかっています。つまり、運動を行って体力を向上させることにより、生活習慣病を予防することが期待されます。また、体力に応じた適切な運動を選択することにより、爽快感が得られ、不安な気持ちを改善するなど心の健康にも効果が期待できます。今より10分多くからだを動かすことから始め、健康的な生活を送りましょう。

下の表にある運動不足チェック表で自分の生活を振り返ってみましょう。

運動不足チェック表	
<input type="checkbox"/>	①ほんの少しの距離でもすぐに乗り物を利用している
<input type="checkbox"/>	②エレベーターやエスカレーターは必ず利用している
<input type="checkbox"/>	③歩道橋や駅の階段を上がったたり急いで歩いたりすると息が切れたり動機がする
<input type="checkbox"/>	④休日は1日中家の中でごろごろしていることが多い
<input type="checkbox"/>	⑤最近体重が増え、お腹の皮下脂肪の厚みは2cm以上もある
<input type="checkbox"/>	⑥たまに軽い運動をした時でも翌日に疲れが残ってしまう
<input type="checkbox"/>	⑦歩いているときは足が重くトボトボ歩きが多くなっている
<input type="checkbox"/>	⑧歩くとすぐに休みたくなり長時間歩くと膝や腰が痛くなる
<input type="checkbox"/>	⑨長く立っていたり思い物を持ったりすると腰が痛くなる
<input type="checkbox"/>	⑩近頃運動で汗らしい汗をかいたことがない
7～10個：かなり運動不足、今すぐ生活習慣を見直して定期的に運動をしよう	
3～6個：やや運動不足、もう少し運動する機会を増やそう	
0～2個：まずまず、このまま運動する習慣を継続していこう	

参考文献 岐阜大学健康ナビ:岐阜大学山本眞由美監修,p33～38,2013

## 2) 体力に応じた運動

### ★持久力を向上させるための運動★

速歩、ジョギング、自転車、エアロビクス、水中運動、水泳、球技、ダンスなどが、持久力を高めるために適した運動です。これから運動を始める人には、手軽な速歩がおすすめです。

#### ① 速歩の理想的なフォーム

- ・ 視線は遠くにあごを引く
- ・ 胸を張る
- ・ 脚を伸ばす
- ・ 踵から着地
- ・ 肩の力を抜く
- ・ 背筋を伸ばす
- ・ 腕は前後に大きく振る
- ・ 歩幅はできるだけ広く
- ・ 歩調はリズムカルに



#### ② 運動量

無理に「きつい」と感じるような強い運動をする必要はありません。自分が「ややきつい」と感じる強さで運動することで、安全に持久力を向上させることができます。初めて運動をする人は、まずは「かなり楽である」と感じる強さから始め、少しずつ強さを増していきましょう。

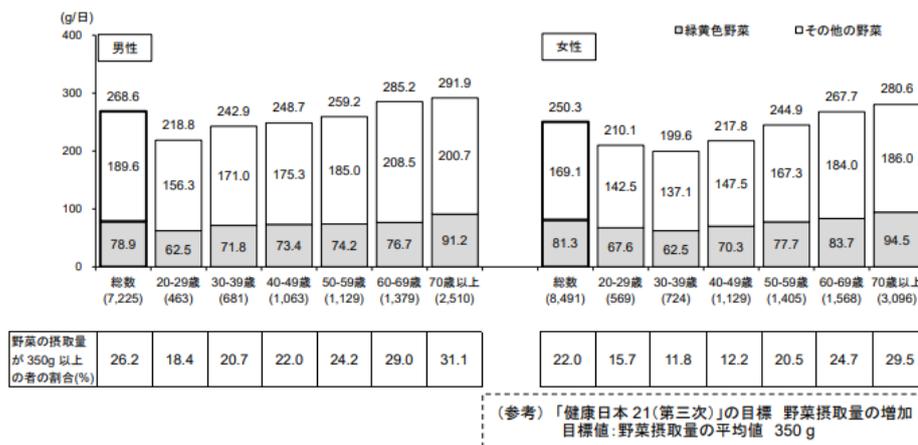
#### 《速歩の場合》

- ・いつも歩いているより速い
- ・ちょっと息が弾むが、笑顔が保てる
- ・長時間運動が続けられるか少し不安を感じる
- ・5分程度で汗ばんでくる
- ・10分程度運動すると、すねに軽い筋肉痛を感じる

### 3. 野菜を食べよう

「健康日本21」(厚生労働省)の目標である1日当たりの野菜の摂取量は350gですが、若い世代ほど少なくなっています。野菜には、美容や健康を維持するために必要なビタミンが多く含まれているので、外食時なども意識して野菜の多いメニューを選びましょう。

【野菜摂取量の平均値(20才以上、性・年齢階級別)】



資料:厚生労働省「令和6年国民健康・栄養調査」より

一人暮らしをしていると、「自分だけだから」と毎日の食事作りも面倒になり、弁当や惣菜などを買ったり外食を利用したりする人も多いでしょう。外食時は野菜が不足しがちです。積極的に野菜がとれるメニューを選び、不足分を補うようにしましょう。サラダやおひたしなど野菜料理をプラスする、丼物より定食を選ぶなどの工夫で、野菜を増やすことができます。コンビニで食事を買う場合も、いつものお弁当にサラダやあえ物の副菜をプラスしてみましょう。

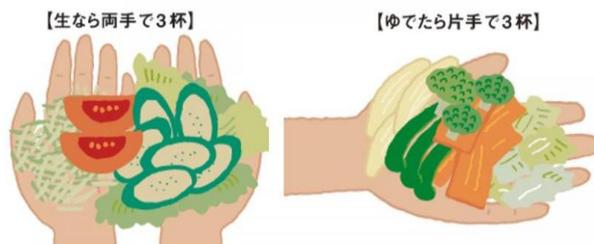


#### ～野菜を摂ろう～

野菜には食物繊維・ビタミン・ミネラル類などが豊富に含まれており、これらの栄養素は、身体の調子を整えるだけでなく血圧の上昇を防ぎ、循環器疾患やがんなどの生活習慣病を予防する働きがあります。そして、野菜の種類によって、多く含まれる栄養素の種類も異なりますので、同じ種類の野菜ばかりではなく、できるだけ多くの種類で350gを食べることが望ましいです。

#### ～野菜350gってどれ位～

生なら両手で3杯、茹でたものなら片手で3杯が350gの目安です。350gの野菜を調理すると、小皿(小鉢)5皿分位の料理になります。従って、1日に小皿(小鉢)5皿の野菜料理を食べることで、目標の350gを食べることができます。朝・昼・夕に1～2皿ずつで、1日5皿を目指しましょう。



## 4. 貧血

### 1) 貧血とは

血液中の赤血球の数や、赤血球に含まれる血色素(ヘモグロビン)の数が正常範囲より少なくなった状態をいいます。赤血球やヘモグロビンは、細胞が活動するのに欠かせない酸素を体の隅々まで運ぶ役割をしています。赤血球やヘモグロビンの数が減少すると、体中の組織が酸素不足になり、十分に活動できなくなり様々な症状が出現します。

### 2) 症状

#### 一般的な貧血症状

- (1) 動悸・息切れ・頻脈・疲労感 (2) 顔面蒼白 (3) めまい・立ちくらみ  
(4) 頭痛 (5) 注意力低下、学習能力低下など

#### [鉄欠乏性貧血特有の症状]

- ① 爪…爪がでこぼこしたり、縦に線のようなものはいったり、平べったくなる。  
② 舌炎、口内炎、口角炎など

貧血の程度が軽かったり、ゆっくりと進行したりした場合は、これらの症状が出ないこともあります。

### 3) 鉄欠乏性貧血

貧血にはいろいろな種類や原因がありますが、多くは鉄分不足が原因となって起こる鉄欠乏性貧血です。特に女性は、毎月の月経などで血液が失われることや、ダイエット・偏食がもとで鉄分が不足しがちです。また、運動している人も鉄分が不足しがちなので、注意が必要です。

### 4) 予防

鉄分の多い食品を多くとる。

#### (1) 吸収率の高いヘム鉄を摂る

鉄には、動物性食品に含まれる「ヘム鉄」と、植物性食品に含まれる「非ヘム鉄」があります。[ヘム鉄の吸収率]23~28% / [非ヘム鉄吸収率] 1~5%

- ・動物性食品(ヘム鉄)赤身肉、レバー、卵黄、魚介(干しえび、しじみ、赤貝)
- ・植物性食品(非ヘム鉄)大豆(大豆製品)、穀物、野菜(ほうれん草)、海藻
- ・非ヘム鉄も食べ合わせで吸収率を上げる事が可能です。

#### (2) 鉄の吸収を助ける食品と食べ合わせる

たんぱく質やビタミンC(ブロッコリー、イチゴ、パセリ他)は鉄の吸収を助けます。非ヘム鉄の食品は肉や魚と一緒に食べたり、ビタミンCの多い野菜・果物と一緒に摂りましょう。

## 5. 熱中症予防

### 1) 熱中症とは何か

高温環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体内の調節機能が破綻するなどして、発症する障害の総称です。時には死に至る可能性があります。しかし、予防法を知っていれば防ぐことができ、応急処置を知っていれば救命できます。

### 2) こんな時は要注意

- |              |                    |
|--------------|--------------------|
| ① 気温・湿度が高いとき | ③ 日差しが強い・照り返しが強いつき |
| ② 風がないとき     | ④ 急に暑くなったとき        |

### 3) なりやすい人はどんな人

- |               |                 |
|---------------|-----------------|
| ① 脱水状態にある人    | ⑤ 普段から運動をしていない人 |
| ② 高齢者         | ⑥ 暑さに慣れていない人    |
| ③ 肥満の人        | ⑦ 病気の人、体調が悪い人   |
| ④ 過度に衣服を着ている人 |                 |

熱中症は、室内での活動や運動をしていなくても発生します。気温は高くなくて湿度が高いと危険です。人が密集する講義室や風通しの悪い部屋では、特に各自が早めの対応をとりましょう。

### 4) 熱中症の予防

- ① 直射日光が強い昼間の屋外での活動を避ける。
- ② 吸汗・速乾素材の衣服を選択し着用する(黒系素材は避ける)。
- ③ こまめに水分を補給する。  
汗で失った塩分と水分を補給するために、スポーツドリンクや食塩水がよいです(運動等で汗をたくさんかく場合、0.1～0.2%程度の食塩水 1ℓの水に 1～2gの食塩が適当です)。
- ④ 急に暑くなる日に注意する。
- ⑤ 日頃から汗を出す機会を増やし、暑さに備えた体づくりを心がける。
- ⑥ その日の体調を十分に考慮する(体調が悪いときには無理をしない)。

### 5) 熱中症が疑われた場合の対応

- ① 木陰や冷房の効いた室内など涼しい場所に避難する。
- ② 服を脱がし、体を冷やす。
- ③ スポーツドリンク・塩分などを少しずつ摂取する。
- ④ 状態が改善しないようなら急いで医療機関を受診しましょう。

## 6. 傷の手当

### 1) 水道水で傷口を洗う

まずは水道水で傷口を洗い、異物や細菌を取り除きましょう。必要に応じて殺菌消毒剤を使用するのも一つの方法です。ただし、むやみにたくさん使ったり、刺激の強いものを使うのは避けましょう。

### 2) 傷口を観察し、適切な処置をする

傷をよく観察しましょう。出血をとまなう場合は、清潔なタオルやティッシュペーパーなどで傷口をおさえて止血します。この時傷口にタオルやティッシュペーパーの繊維など、異物がついていないことを確認しましょう。

やけどの場合は、流水・氷水などで冷やしましょう。やけどの水疱は、無理につぶしたり皮膚をはがさないようにします。

### 3) 傷口を乾燥から保護する

傷口から出てきた体液(滲出液)を乾かさないように、モイストヒーリング専用のばんそうこうなどをぴったり貼ってキズを保護し、キズ口の潤いを保ちます。

潤いを保つ(モイストヒーリング)には専用のばんそうこうが適しています。また、防水タイプの救急ばんそうこうも傷が乾きにくくなります。

### 4) 経過を観察する

新しい皮膚が再生され、傷口がふさがるまで傷のようすを観察します。このとき、傷に膿やはれ、赤みがないかを確認します。

救急ばんそうこうなどが濡れたりはがれてしまったら、傷と傷の周りをよく洗い新しいものに貼り替えます。傷口に異常が見られたら、医師に相談しましょう。

