

編集後記

▼2009年も残すところあと数日。昨年通勤時に見ていた『ホッキ漁』が始まっている様子を見て、あらためて一年経つのは早いと感じます。▼2010年、厚岸町は町制施行110周年という節目の年を迎えます。厚岸町にとって、そして町民の皆さんにとって幸せな一年になりますように (内柴)

▼ハクチョウの群れが「クワッ、クワッ」と大空を飛んでいる光景を見ると、いよいよ冬が来たなあと感じます。▼特集では、町内の中学生の皆さんから今年の抱負などを聞きました。活気に満ち溢れた笑顔を撮影していると、こちらまで元気になります。これからも多くの人に読んでもらえる広報誌づくりを頑張ります。(芳賀)

▼厚岸町要覧の発行に始まり、行政システム、ホームページの更新と例年にはない業務を行った一年でした。▼今年はずりを持って広報誌に取り組みたい、と思っていますが実際はそうもいかず。またまた例年にはない大きな業務が待ち受けている…。▼今年も寅年。トラブルの無いよう何事にもトライし、たまにはトランクルーフでトラブルにでも行きたい。寅さんのように。▼新しい年、皆さん元気に過ごしてください。(田崎)

ひとのうごき

- 人口 / 10,970人 (0)
- 男 / 5,214人 (-2)
- 女 / 5,756人 (+2)
- 世帯 / 4,429世帯 (-4)
- 出生 / 5人 ●転入 / 17人
- 死亡 / 7人 ●転出 / 15人
- 外国人 / 107人 102世帯

11月30日現在()内は前月比

■発行 / 厚岸町
■編集 / 総務課広報情報係
〒088-1192
北海道厚岸町真栄3丁目1番地
TEL 0153-52-3131
FAX 0153-52-3138

URL <http://www.akkeshi-town.jp>
携帯電話 <http://www.akkeshi-town.jp/m>
E-mail akkeshi@pop2.marimo.or.jp

ホームページのアドレスが
新しくなりました!

男の保健師 語る

清水が あなたの健康守ります

第五回 見えない「冷え」にご注意と!

皆さんはからだの冷えを感じますか? 寒くなると手足などが冷たくなる「冷え」を感じると思いますが、冷えは手足だけではなく内臓にも及びます。もともと手足は、冷たい空気さらさらされるため冷えやすいのですが、手足が冷えているということは、内臓が冷えている可能性があります。冷え性は、女性特有と思われるのですが、最近は男性の冷え性も増加しています。しかし男性には、「男は冷え性にはならない」という固定観念があり、気づかず見過ごされるケースが多いようです。

冷え性の原因は、自律神経のバランスの乱れや運動不足、動脈硬化などさまざま。主な原因で起こります。ここで注目したのは「冷たい飲み物の取りすぎ」です。ペットボトル入りの飲料水が普及し、冷たい物を飲む機会が増えたのではないのでしょうか。さらに、水



分を十分に摂ることは『血液サラサラ効果』が期待でき、からだの不純物を排泄するのに効果的なイメージがあります。しかし、冷たい水分の摂り過ぎこそ身体を冷やすす原因となり、過剰な水分を排泄するために内臓(特に腎臓や肝臓など)にも負担をかけます。また男性は、冷たいアルコールにも注目する必要があります。下のポイントは、身体を冷やさないためのポイントですので、是非参考にしてください。

北海道の家は本州の家比べて、気密性が高く暖房設備も整っているため、外は寒くても家は常夏(家の中では冬でも半袖)!!という家もあると思います。ただ、さえ寒い冬です。自分が感じている以上に、身体は冷えているかもしれません。ちよつとした工夫や心がけて、身体を冷やさず元気に過ごすことができます。実践してみてください。



冬に体を冷やさないためのポイント!

冷たい飲み物の摂りすぎに注意しましょう	●冷たい飲み物を飲むときは、冷蔵庫からしばらく出してから飲む ●緑茶やコーヒーはからだを冷やすので、紅茶や番茶にする
体を温める食材を選びましょう	●葉野菜(レタス、キャベツなど)は身体を冷やし、根菜(ゴボウ、ニンジン、ジャガイモなど)は身体を温める ●ワインなら白ワインよりも赤ワインの方が身体を温める
冬はできるだけお風呂につかりましょう	●シャワーでは全身の血行が促進できず、冷えが継続する ●湯船のお湯によって温まるのに加え、水圧が血管に働きかけ血行を促進させる
筋肉をつけるための運動や柔軟性を高める運動をしましょう	●筋肉をつけると筋肉から熱が発生する ●筋肉の緊張を取り除くことは、内臓の働きが活発になることにつながる