



ヘルチェック健康レポート

平成22年1月号

謹賀新年

本年もよろしくお願いたします。

手洗いの効果を見直そう

新型インフルエンザの猛威から、毎日の生活の中で習慣化が求められている「手洗い」。正しい手洗いによって、手に付着しているウイルスなどを洗い流すことができる。

米海軍では、呼吸器疾患用のワクチンが不足していることから、手軽な対応策として「手洗い運動」を1997年からとりいれている。新入隊員に毎日5回以上、手を洗うよう命じ、発症する疾患を開始前後で比較検討した。その結果、

呼吸器疾患の発症は前年の平均値より45%低下。

入院加療率を低下させる効果は見られなかった。

アデノウイルスによる感染症の流行を防止できなかったが、まん延は抑制された。

・・・手洗いをするからといってワクチンが不用になることはないが、手洗い励行にはきわめて優れた効果があり、最小の費用と労力で大きな利便が得られる、呼吸器疾患が流行する季節には特に重要である、と述べられている。〔米国予防医学会雑誌への報告〕



手洗いの手順



石鹸をつけ手のひらをよくこする



手の甲を伸ばすようにこする



指先・ツメの間を念入りにこする



指の間を洗う



親指と手のひらをねじり洗する



手首も忘れず洗う

石鹸を使って手を洗うことは、風邪や目や皮膚の感染症の予防にもなるので、積極的にやりたい。

追加・・・ユニセフでは、国際衛生年であった2008年、毎年10月15日を世界手洗いの日と定め、子供たちに石鹸を使っての手洗い促進が行われている。こちらは手洗いダンスもありお子さんにおすすめ。詳しくはHandwashing.jpへ

今年は・・・外食やコンビニ食でも野菜を！！



新しい年、「今年こそはダイエット・・・」「今年こそは規則正しい生活を・・・」という気持ちはあるけれどもなかなか実行できずにはいませんか？それはもしかしたら難しい目標を立ててしまっているからなのかも知れません。例えば「今年は野菜をたくさん食べる!!」。こんな目標ならいかがでしょうか？

多くの人が気にする「メタボ」ですが、病気予防の観点からカリウムや食物繊維などの栄養素を食品から適量とるためには、350～400gの野菜は必要とされています。ところが摂取量の平均は290gで、20～40代では300gにも満たないのが現状です（2007年国民健康・栄養調査より）。外食やコンビニ食が多いとさらにとりづらいイメージが強い野菜ですが、選び方次第では野菜量アップもできます。

そのコツは・・・

- メニューをよく見る。コンビニやスーパーでは普段見ないコーナーも隈なく見てみる。トマトサラダ、筑前煮、切干大根など単品の野菜料理を見つける。
- 料理名に「野菜」が入っているものを選んでみる。
- 炒め野菜(油が多いものは注意)、煮野菜など、加熱した野菜を選ぶ。
- 外食なら定食、コンビニなら野菜の多く入った弁当を選ぶ。



など。「ポテトサラダ」「マカロニサラダ」などは実は野菜がほとんど入っていない、さらにマヨネーズで高カロリーになっているために注意が必要。おすすめは、具たくさんの汁物や和え物、酢の物などです。最近では外食チェーンでも野菜を増量したメニューや100円以下でつけられるサラダなどが売られているそう。食生活を一変させることが難しい方は、選び方を少し変えることから始めてみませんか？

(参考:朝日新聞2009.10.31)

総合健診センター ヘルチェック

- | | | |
|------------|-----------------|---------------------------|
| 横浜東口センター | 〒221-0056 | 横浜市神奈川区金港町6-20 |
| 横浜西口センター | 〒220-0004 | 横浜市西区北幸1-11-15 横浜STビル3F |
| レディース横浜 | 〒220-0004 | 横浜市西区北幸1-4-1 横浜天理ビル23F |
| ファーストプレイ横浜 | 〒220-0011 | 横浜市西区高島2-7-1 ファーストプレイ横浜6F |
| 新宿西口センター | 〒160-0023 | 東京都新宿区西新宿3-2-4 新和ビルディング7F |
| 予約センター | 東京 03(3345)7766 | |
| | 横浜 045(453)1150 | |



顧客健康支援室