

日野町で地域おこし協力隊として活動する協力隊㊦。毎月出される「あるお題」について、日ごろの活動報告を交えながら答えちゃいます！

今月のテーマ

ズバリ「健康のために何してる？」

新型コロナウイルス流行で何かと話題なご時世…メンバーが気を付けていることを聞いてみました！

▼協力隊の情報はコチラでもチェックできるよ★

公式 Facebook ページ
アカウント名：日野町地域おこし協力隊
URL：https://www.facebook.com/chikiokoshi.hino/



【一口メモ】①出身地 ②所属団体 ③好きなスポーツ

家崎耕平 KOHEI IESAKI

「フィトンチッド」をご存知ですか？樹木が発散する、殺菌力をもつ化学物質です。森林の精気とも呼ばれ、人間には癒しや安らぎの効果も。そんな自然の恩恵にあやかろうと、畑の水源を確認しに行くときは、少しゆっくりめに散歩をしています。



①神奈川県 ②菅福元気邑 ③シュノーケリング

打越仁詞 HITOSI UCHIKOSI

私が健康のために心掛けていることは、日々の食事ですね。健康な体を作るにはまず食事から！様々な食材から幅広く栄養を摂取し、バランス良く食べています。



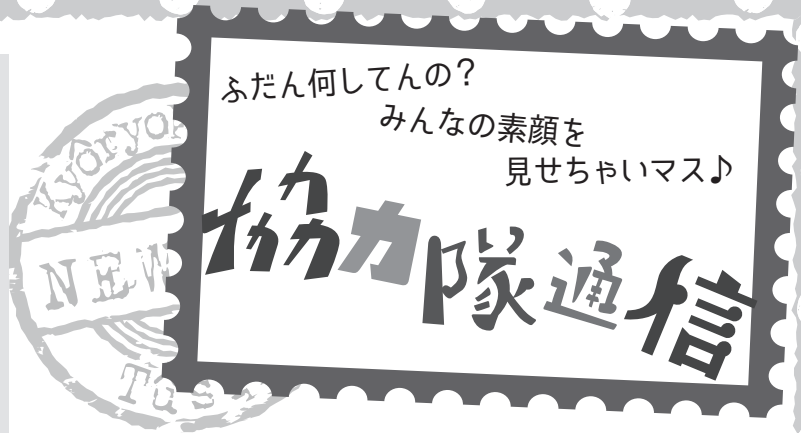
①大阪府 ②菅福元気邑 ③格闘技観戦

坂田龍之介 RYUUNOSUKE SAKATA

私が健康のために心掛けていることは、腰のストレッチです。仕事は体が資本なので、寝る前などに腰のストレッチをしています。筋肉をほぐすことで、眠りも深くなり疲れも取れやすくなります。



①東京都②日本きのこセンター③野球、ゴルフ、バスケット



小河久人 HISATO OGAWA

協力隊の活動をすることで！農業は運動不足解消にもなりますし、気分が晴れます。新型コロナの影響で今は出来ませんが、今後県外からも人を呼び寄せ、農業の魅力を紹介していくつもりです！



①大阪府 ②菅福元気邑 ③野球

久保田航平 KOHEI KUBOTA

私が健康のために心掛けていることは、(基本的なことですが)仕事をしてしっかり食べること。いろいろな仕事を学びながら、3食しっかりとご飯を食べて、健康に過ごしています。



①大阪府 ②菅福元気邑 ③バスケット、スキーボード

川北皓貴 KOKI KAWAKITA

健康のためにやってることは、手洗い、うがいです。これまでは頻りにやってこなかったのですが、感染予防に役立てようと毎日するようになりました。変わったことをするのはではなく、基本的なことを続けるのが大事ですね。



①山口県 ②菅福元気邑 ③サッカー

高橋 潤 JUN TAKAHASHI

小まめに手洗いをする事です。我が家で使っている石けんは、石けん素地だけで出来た無添加もの。体にとって優良な常在菌を落とし過ぎることなく、しっかり洗ひ上がります。皮膚常在菌や腸内細菌を大事にしなが、免疫力が低下しないように過ごしたいです！



①島根県 ②まめな小屋 ③欧州サッカー



日野病院の孝田雅彦病院長が、さまざまな病気や健康について、その予防法や健康に過ごすための豆知識などお役立ち情報をお届けします。

生活習慣の乱れに繋がる自
粛生活。心不全の危険性も

今、新型コロナウイルスのためステイホーム―自宅
で過ごしている方が多いと
思います。自宅でじっとし
ていると、ついついお菓子
を食べ過ぎたり、運動をし
なかつたりと生活習慣病の
悪化が懸念されます。間食
をしすぎると塩分の摂取量
が増加し、心臓への負担が
増大します。元々心不全の
リスクのある患者さんは、
この負担によって心不全を
発症する可能性があります。
では、どのような人が心
不全の危険があるのではし
ょうか。

心臓病、生活習慣病、貧血
などの方は要注意

□75歳以上 □心臓病(狭
心症、心筋梗塞、心筋症、
心臓弁膜症、不整脈)があ
る □生活習慣病(高血圧、
糖尿病、高脂血症、肥満、
慢性腎臓病、高尿酸血症、
メタボリック症候群)があ
る □貧血がある □動脈
硬化性の病気(脳梗塞、閉
塞性動脈硬化症)がある
□喫煙してる □女性
当てはまる数が多ければ
多いほど、心不全の危険性
が高い人です。

息苦しさや起坐呼吸が出た
ら早めの受診を

では心不全になると、ど
のような症状が出るので
しょうか。

比較的わかりやすいのが
足のむくみです。朝起きた
ときに足を指でおさえてへ
こむときは、むくみが出て
います。また、体重が増加
します。これは脂肪や肉が
ついたのではなく、体に水
が溜まったことによる体重

増加です。

次に、夜間に息苦しさで
目が覚めたり、さらに悪化
すると、少し歩いただけで
息切れがします。体を横に
すると呼吸が苦しくなり、
座ると楽になるのは、起坐
呼吸といって心不全が進行
している状態です。起坐呼
吸がでたときは、早急に病
院を受診しましょう。

心不全は知らない間に忍
びよってきます。このよう
な症状がないかチェックし
ましょう。

予防に減塩食。野菜や果物
を食べてカリウム摂取

心不全の予防や治療は元
の基礎疾患によって異なり
ますが、共通しているのは
減塩食です。一日の塩分量
は6g以下にしましょう。

減塩のためには漬け物、
梅干しは食べない。味噌
汁、ラーメン、うどん、そ
ばの汁は飲まない。練り製
品、干物、ハム、ソーセー
ジは取り過ぎない。お菓子は
おまんじゅうを含めて塩

分が多いので控えましょう。
2019年11月号の町報に
も減塩について書いていま
すので、参考にしてください
い。

また、塩分を尿から出す
ために野菜や果物をとりま
しょう。これらに含まれる
カリウムは、塩分を尿中に
排泄する働きがあります。
ただし、腎機能の悪い方は
高カリウム血症になるため、
主治医に相談して下さい。

心臓はあなたが生まれる
前から、毎日休まず鼓動を
刻んでいます。年を取れば
そんな心臓も疲れてきます。
負担をかけないように労つ
て、長生きしてください。

