

町では、6月16日（月）～9月30日（火）の間、一時的に暑さをしのぐための場所として、以下の施設をクーリングシェルター「涼み処」として設置します。どなたでもお気軽にご利用ください。

※施設によって開放日が異なるためご注意ください。

施設名	住所	開放日	受入可能人数
日野町役場	日野町根雨 101	平日：午前 8 時 30 分～午後 5 時 15 分	20 人
日野町公民館	日野町黒坂 1243-1	平日：午前 8 時 30 分～午後 5 時 15 分	10 人
日野町図書館	日野町根雨 129-1	月・水・木・金：午前 9 時 30 分～午後 6 時 土・日：午前 9 時～午後 5 時 ※火曜・祝日（祝日が休館日にあたれば翌日も）、特別整理期間は除く	10 人

※上記の施設については、令和 6 年 4 月 1 日に改正された気候変動適応法に基づき指定暑熱避難施設(クーリングシェルター)に指定しています。

気をつけよう！熱中症対策

☀️ のどが渇く前から水分補給

- ◎ 2 ～ 3 時間おきにコップ 1 杯の水分をとる
- ◎ 起床後や就寝前、入浴前後は必ず水分をとる
- ◎ 大量の汗をかいたら塩分も一緒に補給

☀️ 部屋を涼しく快適に

- ◎ 室温や湿度が高いときは、エアコンの冷風を扇風機などで循環させる
- ◎ カーテンやすだれを活用し、居場所の日差しをおさえる

☀️ 風通しのいい服装で涼しく

- ◎ 開口部（襟・袖・裾）にゆとりがあるデザイン
- ◎ 通気性がよく、汗が蒸発しやすい素材

☀️ 外出するときは日差しから身を守る

- ◎ 日傘や帽子で日よけする
- ◎ クーリングシェルター「涼み処」を活用する

2025 年度事業計画などを決定

日野町人権・同和教育推進協議会 総会

5 月 28 日、山村開発センターで自治会長の皆さんや各種組織、関係団体の代表者などが出席し、町人権・同和教育推進協議会の 2025 年度総会を開きました。

冒頭、埴田淳一会長から「本協議会は、教育・学習・活動を通してあらゆる差別撤廃をめざす協議会。昨年度も各部会が人権講座、各種研修など、いろいろな活動に取り組んで来た。今年度も事業に参加していただき、あらゆる差別撤廃に向けてさらに力強く歩みを続けていきたい」とあいさつがありました。

次に、前年度事業実績や決算の状況を報告し、原案通り承認されました。その後、今年度の事業計画や予算案について提案され、原案どおり承認されました。また、今回は役員改選がありました。

総会終了後、第 1 回町民人権講座として「聴こえない人とのコミュニケーション」と題し、県聴覚障害者協会理事長 下垣彰則さんが講演を行いました。

日野町人権・同和教育推進協議会広報紙

人権のまち **ひの** 2025 年 6 月



▲手話を交えながら講演を行う下垣さん

日野病院 病院長 孝田 雅彦

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。



嗜好品としてのコーヒー 心と体への良い効果

夜のテレビを見ているとさまざまな健康食品のCMが氾濫しています。個人の感想で「すごく良かった」と、にこやかに話している方が出てきますが、私にはうさんくさくてとても信用できません。そのような商品よりもっと確かで、学術的にも多くの研究がその効果を証明している嗜好品があります。今回はその代表であるコーヒーについてお話しします。

コーヒーを飲みながら読書や音楽鑑賞、あるいは人との語らいの時間を楽しむという方も多いかと思えます。実はこうした「コーヒー

のある時間」には、科学的に証明された心と体への良い効果がわかっています。まず精神的な面では、コーヒーに含まれるカフェインの働きによって、気分が明るくなったり、幸福感が高まったりする効果があります。また、集中力や注意力を高めて作業効率を向上させることも知られており、これらの作用は多くの方が日常の中で実感されているかもしれません。

さらに、コーヒーは精神面だけでなく、身体の健康にも多くの良い影響を与えられることが、数々の研究で明らかになっています。2021年に発表された大規模な疫学研究では、1日に3〜5杯のコーヒーを飲む人は、心臓病や脳卒中のリスクが明らかに低いという結果が示されました。また、コーヒーは肝臓にも良い影響をもたらし、肝硬変への進行を抑え、肝臓がんの発症リスクを約40%も下げると報告されています。ほかにも、日常的にコーヒーを飲む習慣が2型糖尿病の発症リスクを25%ほど低下させますし、パーキン

ソン病やアルツハイマー病といった神経の病気に対する予防効果も指摘されています。

コーヒーが持つ健康効果 適量を守って楽しんで

こうした健康効果は、コーヒーに含まれるさまざまな成分によってもたらされます。たとえば、クロロゲン酸やカフェ酸といったポリフェノールは、体の中で起こる酸化ストレスを軽減し、細胞へのダメージを防ぐ抗酸化作用を持っています。また、コーヒーには慢性的な炎症を抑える働きもあり、これが心臓病やがん、糖尿病といった慢性疾患の進行を防ぐことにつながります。肝臓に対しては、炎症を引き起こす物質の産生を抑えることで、線維化や脂肪の蓄積を防ぎ、肝硬変や肝がんの進展を抑える効果となります。さらに、カフェインは脳内でドーパミンの分泌を促すことで、神経細胞を保護し、神経変性疾患のリスクを下げると考えられています。

ただし、1日3〜5杯ま

で健康効果を期待できる適量とされており、それ以上の摂取では不眠や胃腸の不調、動悸などの副作用が現れることがあります。健康を意識するのであれば、適量を守って楽しむことが大切です。

コーヒーは、身近でありながら、心と体の両面に働きかけてくれる嗜好品です。日々の休憩時間や仕事の合間、気分転換が必要なときなどに、ぜひ一杯のコーヒーをゆっくりと味わってみてください。きっと、身も心も軽やかにリフレッシュできるでしょう。

