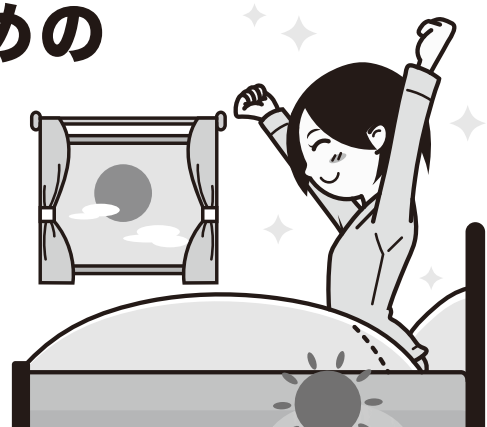


健康長寿のまちづくり

深部体温を正常に保つための生活習慣について

人間の体温には、体内(脳や心臓、その他の臓器)の温度と皮膚表面の温度があります。皮膚表面の温度は体内の温度より低く、手足の温度は更に低くなります。体内の温度を深部体温といい、生命を維持するため温度を高め(約37℃)に保っています。個人差はありますが、深部体温は一定ではなく、1日のうちに1℃前後変化しています。

高齢者は小児に比べて深部体温の変化が小さくなる傾向にあります。深部体温が高くなる日中は活動的になるため、仕事や家事、勉強などを効率よく行うことができます。夜になるとより良い睡眠が取れるよう、深部体温は下がっていきます。



深部体温を正常化するためには

1 朝の太陽光を浴びる

朝、目が覚めたら、太陽の光を浴びましょう。深部体温の正常化とともに、体内時計を整え、セロトニン※というホルモンの分泌を促します。
※セロトニンとは心のバランスを整える作用のある物質で、ストレスに対して効能があり、幸福物質とも呼ばれています。

2 カフェインを摂りすぎない

コーヒーや紅茶、緑茶は適量であればリラックス効果や脳を覚醒させる効果が期待できます。しかし、摂りすぎるとカフェインの利尿作用により、尿の回数が増え、排尿時に熱が放出されることにより深部体温が低下します。

3 朝食を摂る

朝食をしっかり摂ることで、深部体温が上がります。起きてすぐに食欲がない方は、少し早起きをしてしっかり目を覚まし、少量でもいいので朝食を摂るようにしましょう。



4 質の良い睡眠を取る

就寝前に深部体温を下げることで、質の良い睡眠を取ることができます。深部体温は就寝時刻の2~3時間くらい前から下がり始め、睡眠とともに急速に低下します。入浴は深部体温を上昇させるため、就寝1~2時間前に済ませるようにしましょう。



生活のリズムを整えることで深部体温だけでなく、自律神経やホルモンのバランスも安定してきます。できることから実践してください。

●問い合わせ先 上毛町地域包括支援センター(げんきの杜内) TEL 84-7322



豊前築上在宅医療・介護連携推進事業からのお知らせ
ホームページがリニューアルされています。ぜひご活用ください。

豊前市・築上郡の医療と介護の検索は
あんしんねっと

「医療機関を探したい」
「介護事業所を見つけたい」
そんな時にご活用ください。

保健師だより

寒くなり、最近トイレが近い

そんなお悩みはないですか？
頻尿かもしれません

朝起きてから寝るまでの排尿回数が7~8回以上、夜間の排尿回数が2回以上あることを頻尿と言います。

※1日の排尿回数は人によって様々なので、1日に何回以上の排尿回数が異常とは言えません。8回以下の排尿回数でも自分自身で排尿回数が多いと感じる場合には頻尿と言えます。

頻尿の原因には、過活動膀胱(膀胱が過敏になり、急な尿意を感じる)、残尿(排尿後にも膀胱の中に尿が残ること)、多尿(尿量が多いこと)、尿路感染・炎症、腫瘍、心因性などがあります。

その中でも、夜間、就寝中に排尿のために1回以上起きてしまい困っている状態を、夜間頻尿と言います。夜間頻尿の原因としては、多尿・夜間多尿(慢性心不全、慢性腎炎、慢性腎不全など)、膀胱容量の減少(膀胱の過敏性、残尿、排尿障害)、睡眠障害などがあります。

日頃から行える頻尿・夜間頻尿の対処法

- 1.利尿作用がある飲み物を控えましょう。
2.夕方に散歩(適度な運動)をしましょう。
3.外出時にはトイレの位置を確認しましょう。
4.ストレスを溜めないようにしましょう。
5.体を冷やさず暖かくして寝ましょう。
6.女性の場合は骨盤底筋※を鍛えましょう。

※骨盤底筋体操: 身体の力を抜いて、膣と肛門をお腹側に引き上げるように締め、5秒間キープします。5秒間休憩をとり、8~12回繰り返します。これを1日3セット繰り返します。骨盤臓器脱、尿漏れなどの予防にも繋がります。



まずは泌尿器科にご相談を!

尿に関する症状は人に相談しづらく、受診をためらいがちですが、治療を開始することにより症状の改善が期待できます。
気になる方は我慢せずに、まずは泌尿器科を受診してみたいはいかがでしょうか。

豆知識 頻尿によい食べ物は何でしょう?

ぎんなん
答えは「銀杏」です!

銀杏は、筋肉の収縮を促すマグネシウムを豊富に含み、排尿の際に動く筋肉を強くします。腎臓に働きかけ、血行を促して、頻尿を改善することから頻尿の特効薬と言われ、古来より生薬として親しまれてきました。冷えからくる頻尿にも効果的です。ただし、食べすぎには注意です。大人1日10個まで、子ども1日5個までが目安です。



●問い合わせ先 子ども未来課 町民健康係 TEL 72-3127(内線223)