保健師だより

運動は食欲の特効薬

年末年始はいつもより食べる機会や量が増え、体重増加につながりやすい時期です。気が付いたら体重が増えていた、という経験をお持ちの方も多いのではないでしょうか。

人間の体には、体の中で消費されずに余った脂肪を保管しておく「脂肪細胞」があります。脂肪細胞は「レプチン」という物質を出します。

このレプチンは、脳にサインを送ります。満腹の場合は「もう食べなくていいよ」、空腹だと「もっと食べなさい」という内容を送り、サインを受け取った脳はそれに合わせて食欲を調整します。このサイクルがうまくいっていると肥満にならないのですが、前より太ってくるとこのレプチンがあまり効かなくなり、空腹ではないのに食べてしまうことが増えてきます。

すると　肥満細胞はさらにレプチンを出して食欲を抑えようとしますが、たくさん出たレプチンは、困ったことに食欲ではなく「動こう・運動しよう」とするやる気を抑えてしまいます。

すると　**太り始める→運動する気がなくなる→さらに太る**
という悪循環が起こってしまうのです。この悪循環を断ち切るために、何をしたらいいのでしょう？

答えは「運動」です！

いろんな人に「高カロリー・高脂肪の美味しそうな食事の絵」を見せ、その時の脳の反応をMRIで調べた調査があります。その結果「運動をまったくしていない人」ほど「食べたい！と強く感じてしまう」ことがわかりました。

「普段から運動している人」は、美味しそうな食事を見てもあまり脳が反応しなかったのです。

運動すると、レプチンが正常に脳に伝わるようになることが脳科学の研究でわかってきました。「お腹はそんなに空いていないのに、つい食べてしまう」という人は、まず運動しましょう！

毎日30分程度のウォーキングが出来たらいいのですが、難しい時は「気づいた時」「1分間」「その場で足踏み・その場でジャンプ・その場で駆け足」が食欲を抑えるのに効果的です。「小腹が空いたなと感じた時」「トイレに行ったタイミング」などで取り組んでみましょう。

●問い合わせ先　子ども未来課　町民健康係　TEL 72-3127（内線226）

水道をご利用の皆さんに水道管の防寒対策についてのお願い

毎年冬の時期には水道管の凍結・破裂による漏水が見られます。むき出しになっている配管や蛇口には保温材を巻くなど防寒対策をお願いします。

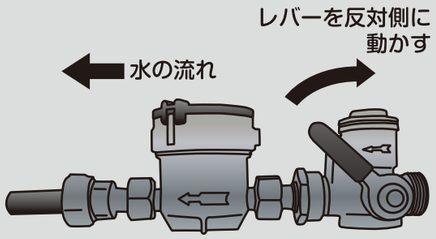
また、毎月初めに水道メーターの検針を行っていますので正確な検針ができるよう、各家庭のメーターボックスの上に物を置いたり、近くに犬をつないだりすることはご遠慮ください。

宅地内での水道の漏水について

宅地内で水が噴き出した場合の対処方法および漏水の確認方法をお知らせします。

■宅地内で水が噴き出した場合

メーターボックス内の止水栓のレバーを水の流れとは反対側に動かすと水が止まります。（水の流れと同じ方向に動かすと再び水は出ます）



■漏水が疑われる場合の確認方法

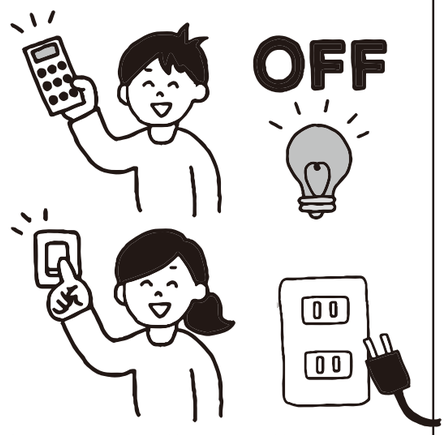
町では毎月検針を行い、「水道使用量のお知らせ」をお渡ししています。前月と比べて心当たりがないのに使用水量が増えている場合は、漏水が疑われます。

①すべての蛇口を閉めてください。
②水道メーターのパイロットが止まっているか確認してください。
すべての蛇口を止めていれば水が止まっているはずですのでパイロットが回ることはありません。
水を止めているのにパイロットが回っていれば漏水の可能性があります。必要に応じて止水栓のレバーを操作してください。

漏水などが確認された場合は、上毛町指定の工事業者へ修理を依頼してください。

●問い合わせ先　建設課　上下水道係　TEL 72-3159（内線192・198）

今冬の省エネルギーの取組について



経済産業省から今冬の省エネルギーの取組について、「近年、我が国のエネルギー消費量は減少傾向にあるものの、オイルショック以降、エネルギー消費量が大幅に増加した家庭・業務部門をはじめとして、各部門それぞれ更なる省エネルギーの取組が必要である。大半の化石エネルギーを海外からの輸入に依存する我が国においては、エネルギー消費効率の向上を徹底して進め、エネルギー価格の変動等に柔軟に対応できる経済社会を築く必要がある。さらに、世界は地球温暖化という共通の課題に直面しており、これらの解決に向けて、国内外のエネルギー消費効率の改善を一層促進することも必要である。」と発表されています。

このため、住民の皆様においては、新型コロナウイルス感染症対策に留意し、新型コロナウイルスを想定した「新しい生活様式」の実践例を参考にしつつ、エアコンの温度調整や待機電力の削減、不要な照明を消すなど、現在定着している節電の取り組みを維持し、エネルギー・電力の効率的な利用にご協力をお願いします。

役場庁舎においても、随時、換気を実施しながら、エアコンや照明などの対策を行っていますので、ご理解とご協力をお願いします。

●問い合わせ先　住民課　住民福祉係　TEL 72-3116（内線143）