



健康だより 朝ごはんのすすめ

寒くて起きるのが遅かったりして朝ごはんが食べられない人はいませんか？ 健康な毎日を送るためには、きちんとした食事をとることが大切です。中でも朝ごはんは1日を元気にスタートするためにとても大切なもの。国民健康栄養調査の結果から、朝ごはんを食べない人が増えている今、もう一度朝ごはんの果たす役割を見直してみましょう。

問い合わせ先 健康推進課健康推進係
☎0968(25)7219

朝ごはんの果たす役割

脳へエネルギーを補給する
朝、目覚めた時の脳はエネルギー不足状態。脳が目覚め、勉強や仕事への集中力をアップさせるためにも脳の唯一のエネルギー源であるブドウ糖（ごはん、パン、めんなど）を朝ごはんですっきり補給することが大切です。

体温を上昇させる
寝ている間に下がった体温は朝ごはんを食べることで、活動するのに適した体温に上がります。「寒くて起きられない」といわず、寒いからこそ朝ごはんは体温を上げることが大切です。特にたんぱく質（肉、魚、卵など）には体温上昇の効果があります。

生活のリズムを整える
人間の体は、昼に活動して夜は休むというリズムがあります。朝ごはんは、体と脳に1日の始まりを知らせて、生活のリズムを整えてくれます。

便秘を予防する
朝、胃が空っぽのときに朝ごはんを食べると胃が膨らみ、腸が収縮して便を出したくなる現象（胃-結腸反射）が起こりやすくなります。その結果、便通が良くなり便秘などの悩みも少なくなります。



朝ごはんを食べる習慣を身につけましょう！

朝ごはんを食べる習慣を身につけるポイントを紹介します。
①早寝早起きを心がける
朝ごはんを食べるための時間を確保することができます。



②夜食を控える
寝る2時間前に何かを食べてしまうと消化不良になってしまい、食欲が出にくく、朝ごはんがなかなか食べられません。
③温かい飲み物から始める
食欲がわかないときは、飲み物から始めてみましょう。温かい飲み物なら、身体も温めてくれます。

短時間で朝ごはんをつくる工夫

前日に献立を決めておく
前日に朝ごはんの準備ができます。
前日の夕ごはんを活用する
残った煮物を温め直したり、同じ材料を使って違う料理にします。
常備菜を用意しておく
ひじきの炒り煮、のりの佃煮、漬物など。
夜に下準備をする
味噌汁の具を刻んだり、サラダ用の野菜を洗ったりしておきます。処理した材料はタッパーに入れて冷蔵庫へ。



子どもの病気〜つぎつぎと〜

「発熱パート2」
前回は、感染症による発熱は生体防衛反応の一つであり、状態をよく観察することが大切だということをお話しました。ですから「熱が出たら解熱剤！すぐに熱を下げなさい」というのは、良い考えとは言えません。

「厚着にして汗をかかせなさい」と思っている人も多いですが、これも正しくはありません。確かに感染初期のふるえなどの症状がある時期は、体に熱を蓄えるために温めることも必要です。しかし、皮膚が紅潮し発汗が始まってからは、むしろ涼しくしてあげてください。汗をかきすぎると、脱水を起こす心配もあります。

熱が出ると食欲も落ちることがあります。水分が十分に摂取できていれば、あまり心配はいりません。「たくさん食べて栄養をつけなさい」と食事を強制するのは良くありません。

入浴も極端に熱が高い場合は避けませんが、38℃位までで本人が嫌がらなければ大丈夫でしょう。入浴が風邪を悪化させる、という確かな証拠はありません。もちろん長風呂や湯冷めには注意します。

なお、冷却ジェルシートに解熱効果はありません。「少し気持ちが良くなるなら」くらいに考えてください。

解熱剤の使い方

解熱剤は、発熱をしばらくの間だけ楽にする、家族の不安を和らげるという目的で使用されるもので、原因や合併症を治療するためのものではありません。それどころか、本来の病気の治りを遅くしたり、熱が下がった原因の判断を誤らせる場合もあります。さらに副作用発生の可能性もあるため、安易な使用は避けましょう。

たとえ40℃の熱があっても、元気があれば使用せずに様子を見ます。38℃前後でもぐったりしたり、ぐずって眠れない、水分がとれないなどの場合は解熱剤を使っても良いと考えます。さらに6時間以上たてばもう一度使用は可能ですが、あくまでも状態をしっかりと見ることが大切です。

熱性けいれん

元気があった子ども（多くは6カ月から3歳児）が、突然けいれんを起こす場合があります。大抵は急に発熱（38℃以上）した時に起こり、5分以内には治

まりますが、見ている家族はとも心配になります。この熱性けいれんは、日本人では10〜15人に1人が起こすといわれています。

もしも起こった場合は、あわてず落ち着き、衣服（特に首回り）をゆるくし、仰向けで顔を横に向けさせます。口にものをいれてはいけません。治まるまではじっと様子を観察してください。発作が治まり意識が回復したあとは、必ず医師に相談しましょう。

10分以上続く発作、短い間隔で繰り返す発作、意識障害が長引く発作、身体の一部の発作や全身性でも部位優位の発作などの場合はすぐに医療機関を受診してください。

子どもが発熱した時はただ心配するのではなく、しっかりと子どもの様子を見守ってください。生後3カ月以上で元気が良い場合は、大抵は心配ありません。「受診しようか」と迷う場合は、小児救急電話相談#8000に電話してみるのも良いでしょう。

菊池市医師会理事
清原由紀夫

献血にご協力をお願いします

400ml献血の需要が大きくなっているため、400mlの献血をお願いしています。また、服薬についても基準が若干変更になっています。薬を飲んでいる人でも、献血をお願いできる場合があります。ご協力をお願いします。

- ①七城多目的研修センター
とき 1月20日(木)午前9時30分～正午
- ②菊池市役所正面玄関前
とき 1月28日(金)
午前9時30分～午前11時/正午～午後4時
- 内容 400ml献血
- 持参物 献血の安全性向上のため、運転免許証やパスポートなどの身分証明書による本人確認をお願いしています。趣旨をご理解していただき、ご協力をお願いします。また、献血カードを持っている人は一緒にご持参ください。

歯ツピーキッズ

3歳児健診時「むし歯なし」の子
11月18日(木)、11月26日(金)に、3歳児健診がありました。歯科検診の結果、むし歯がなかった子どもを紹介しました。(敬称略)

岩城 遼太郎 (酒) 上高江	上園 隼平 (菊) 菊池佐野
木原 唯花 (酒) 薬師	佐々 永恋 (菊) 玉祥寺
清水 心優 (酒) 永	東 裕希 (菊) 片角
玉木 英乃進 (酒) 富の原北	福田 空 (菊) 立石
山下 来珠 (酒) 富の原中央	岩根 寧々 (菊) 東正観寺
中嶋 遼 (酒) 富の原一	櫻田 右清 (菊) 上西寺
糸岡 雅斗 (旭) 伊秋	出口 来河 (菊) 上西寺
井手 口美結 (菊) 玉祥寺	中原 吟晴 (菊) 神来
緒方 鈴 (菊) 東原	永田 美都 (菊) 大琳寺
小田 健慎 (菊) 上赤星	吉田 大輝 (菊) 東原

1月の健康情報

☎096(385)3300 (24時間)

月：加齢黄斑変性症とは
火：高齢者の肺炎
水：こむらがり (からすまがり)
木：不正咬合による疾病とその予防について
金：漢方医から見た体を温める食べ物
土/日：なぜ中学生なのか？子宮頸がんワクチン