



○ オリンピック開幕

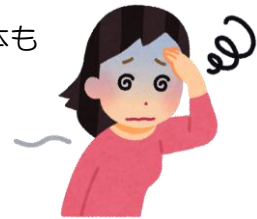
暑い日が続いていますがみなさん体調を崩してはいませんか？東京オリンピックが開幕し、連日選手たちの熱い戦いが繰り広げられています。みなさんはTV観戦していますか？日本選手団はメダルラッシュです！7月31日時点で早くも30個のメダルを獲得しています！選手たちの熱で日本列島の気温が上がっているんじゃないか！？と思う程暑い毎日ですが、無観客でなく有観客だったら、もっともっと熱く盛り上がっていたのだろうなと思います。TVに映るあの立派な会場に観客が入っていないのは、「もったいないなあ」「満員だったらもっと盛り上がったろうなあ」「あの場に行って肌で熱量を感じながら応援出来たらなあ」などなど、いつもと違うオリンピックの姿に淋しさも感じてしまいます。選手たちが競技後まだ息の上だった状態でマスクを着けてインタビューに應じていたり、コロナ禍で開催してもらえてありがたいと話していたり、コロナさえなければ…そのように感じてしまうのは、私だけではないと思います。東京オリンピックで初めて採用された種目も多くあり、新しい競技を知ることが出来て楽しいですね。まだまだ選手たちの熱戦は続きますし、夏の暑さも続くようです。夏ですから暑いのは当たり前だとわかってはいるのですが、「なんでこんなにあついの～！？」と叫びたくなる暑さが続いています。炎天下の外でマスクを着けたままいると熱がこもって息苦しく、危険だと感じる事が何回もありました。みなさんはどうでしょうか。きっと同じような経験があるのではないのでしょうか。屋外で人との距離が十分にとれる場合には熱中症を予防するためにもマスクをはずして過ごすように言われていますが、マスクをはずしている人がいないと、はずしにくいと感じてしまいませんか？これは日本人特有の感覚なのでしょう。みんなが着けているのに自分だけはすすのはと我慢してしまう人も多いと思います。けれど、自分の体調は自分にしかわからないものです。体調を崩してしまう前にはずさなくてはなりませんね。熱中症による救急搬送も増えているようです。自分の身体がシグナルを出してくれたら、自分の身を守れるのは自分だけだと思って、対応しなくてはなりませんね。体調にしっかり気を配って、五輪に沸く暑い夏を過ごしましょう！

○ 北海道・北東北の縄文遺跡群 世界文化遺産に登録決定！

先月の通信でもお知らせしましたが、北海道・北東北の縄文遺跡群が世界文化遺産に登録されることが決定しました！先月27日にユネスコの世界遺産委員会がオンライン会議の中で正式決定しました。世界文化遺産に登録されてもされなくても、身近に素晴らしい遺跡があることに変わりはないのですが、やはり登録されると嬉しいですし、盛り上がりますよね！

§：148 貧血

みなさん体調はいかがですか？暑いと食欲が落ちてしまって栄養バランスが崩れがちです。しっかり食べないと夏バテしてしまいます。栄養を摂らないと心も身体も元気が出ませんよ。今月は貧血について考えましょう。



○ 血液

血液は体内をめぐる重要な体液です。骨髄で作られ、全身に酸素や栄養、ホルモンなどを届けています。血液は体重の約8%を占めています。日本の成人の場合、体重1kgにつき約80mlの血液があります。これには性差や個人差がありますが、体重60kgの人だと、5ℓ近い血液が体内を流れているということになります。この数字をみなさんは多いと感じますか？それとも少ないと感じますか？血液は、血球と血漿(けっしょう)と呼ばれる液体部分から成り立っています。血球は、血液成分とも呼ばれ、赤血球、白血球、血小板があります。理科の授業で習ったことを思い出す人も多いと思います。血液全体の約45%を血球、残り約55%が血漿になります。赤血球には「ヘモグロビン」というたんぱく質が含まれており、それが酸素を体の隅々まで運搬してくれます。白血球には細菌を殺す働きがあり、血小板は出血を抑える止血作用があります。ケガをした時に傷口で血液が固まって流れ続けないのは血小板のおかげなのです。血漿はその90%が水分で残りはたんぱく質やブドウ糖などを含む液体で、血液の浸透圧の維持や物質の運搬など重要な働きをしています。



○ 貧血

貧血とは、赤血球中のヘモグロビンが少なくなった状態です。ヘモグロビンの量が減ると、体の隅々に酸素を十分に運ぶことが出来なくなるため、様々な不調があらわれるわけです。ヘモグロビンの濃度が減ってしまうと、めまいや立ちくらみ、息切れ、頭痛、眠気、口内炎、倦怠感などがあらわれます。貧血の原因には、栄養不足や病気などでヘモグロビンを作れなくなるものと、大量出血や赤血球が壊れてしまうなどヘモグロビンがなくなってしまうものがあります。女性の場合は、月経が貧血を引き起こすこともあります。食事をきちんと摂らないと鉄分やビタミン等が不足して貧血になりやすくなります。意識して栄養を補っているのに貧血が改善しない場合は、骨髄や腎臓、子宮、血液の病気が隠れていることもあります。レバーやきな粉、牛肉、鰹節、海苔、大豆、鮭など、鉄やビタミンなどヘモグロビンを作るための栄養摂取を心がけ、それでも改善されない場合は放置せず早めに受診しましょう。



夏休み中の子どもたちは、部活に汗を流したり、宿題に追われたり、外を走り回ったりしていますか？みなさんの子どもたちの中にも将来のオリンピックがいるかもしれない！？

*オリンピックの熱戦はまだ続きます！そして私たちの日常も続きます！頑張れ日本！頑張れ私たち！
ココロ リフレッシュルーム TEL:090-2070-6586 予約専用アドレス:kokoro-yoyaku@koseikai-wel.or.jp