

今月の医学シリーズ

「多汗症」と「汗っかき」の違い

汗っかきとは、気温が高いときや運動をしたときに、体温を下げるために人よりも汗がたくさん出る体質のこと。それに対して多汗症は、交感神経が敏感に働き過ぎて、体温調節をする必要がないときでも異常に汗をかいてしまう病気です。

局所性多汗症のセルフチェック

- (1) 日常生活に支障をきたすくらい大量の汗が出る。
- (2) 両手のひら、両足の裏、両ワキの下のように、左右対称に多汗の症状がある。
- (3) 多汗の症状が週に1回以上ある。
- (4) 寝ているときには気になるほどの汗をかかない。
- (5) 人より多く汗を多くかくことに、25歳以下の段階で気づいた。
- (6) 家族や親戚に多汗症の人がいる。

次の項目をチェックしてください。2つ以上当てはまるものがあれば、局所性多汗症の可能性あります。



今月の医学シリーズ

肥満かどうかの判定基準

共通の認識を持てるように肥満の判定基準として用いられているのが「BMI(肥満指数)」です。BMIは、次の方法で計算することができます。

$$BMI = \text{体重kg} \div (\text{身長m} \times \text{身長m})$$

【例】身長170cmで65kgの人の場合は、「 $65 \div (1.7 \times 1.7) = 22.49$ 」という計算になります。

【日本肥満医学会の肥満度判定基準】	低体重(やせ)	普通体重	肥満(1度)	肥満(2度)	肥満(3度)	肥満(4度)
	… 18.5未満	… 18.5 ~ 25未満	… 25 ~ 30未満	… 30 ~ 35未満	… 35 ~ 40未満	… 40 ~

※BMIでは、体についての脂肪量と筋肉の区別はできないので、体脂肪率も測って、把握しましょう。



今月の医学シリーズ

肥満って遺伝するの？

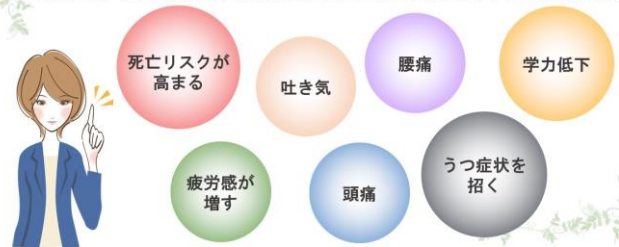
肥満の原因は、「**遺伝が3割、生活習慣や環境が7割**」といわれており、**食べ過ぎや運動不足など、後天的な環境要因の方が大きく影響するから**です。家族が同じような体型になるのも、**遺伝的要因よりも、食事のメニューや食べる量、生活スタイルなどに共通点があることの方が大きい**といえるでしょう。



今月の医学シリーズ

寝過ぎると、こんなリスクが！

寝過ぎには、さまざまなリスクがあります。よく聞かれるものをピックアップしてみました。



春はアトピー悪化に要注意！

春という季節は、乾燥と寒さの厳しい冬に比べると穏やかで過ごしやすいですが生活環境の変化や紫外線量の増加、花粉や黄砂、気温の上昇など多くの悪化要因に囲まれアトピーを悪化させやすい季節です

春の入浴も低い温度でゆったり浸かる

アトピーの方の入浴は、低めの温度でゆったり…というスタイルが基本です。一般的には高温とは思われないかもしれませんが、40℃以上の温度では少々高め…
湯船の温度は38～39℃くらいがちょうどよいのです。
高い温度で入浴すると、入浴時には短時間で大量の汗をかき、肌の乾燥およびかゆみの原因となります。

また、温かくなり始めるこの時期は入浴後も体が冷めにくいので、温めすぎは入浴後にも汗をかきすぎでしまい、やはり肌の乾燥やかゆみに繋がります。



運動して元気!! 夏バテ対策!!

運動と夏バテの関係

冷房で冷えてしまった身体の血行促進や自律神経の働きを整える効果があります。無理して暑い屋外に出なくても、室内で簡単にできるラジオ体操やヨガ、ストレッチでOK!!
また、朝や夕方の涼しい時間帯ウォーキングもおすすめです。



秋の豆知識 紅葉は「こうよう」? 「もみじ」?

紅葉と書いてあるときの正しい読みは??

本来は「こうよう」と読みます。「もみじ」は当て字になります。

紅葉を「モミジ」と読むようになったのは、染め物での「採み出づ(もみいづ)」が「語源」といわれる説や紅葉の花びらが黄色と赤に変化する様を、秋の樹木にたとえ、「もみいづ」と重ねて「紅葉(もみじ)」と呼ぶようになったという説が有力だとされています。

「紅葉狩り」という言葉は万葉集にも出てくるそうで、1200年以上前、奈良時代にすでに存在していたといわれています。



冬こそ水分補給!

水分補給で乾燥肌を防ぐ

水分補給がなされると、体内に新しい水分が入ってこないため、古くて汚れた水が身体中をめぐっていきます。その結果、**血流が悪くなりつまり口の血液となりリンパ液の流れも滞ってしまいます。**

このような状態が続くと冷え性と肩こり、むくみ等の原因にもなり、引いては、身体の表皮の肌細胞にもダメージを与えてしまい乾燥肌をも引き起こしてしまうのです。つまりめぐりめぐって、お肌の美しさにも悪影響を及ぼしてしまうということですね。

このような事態を起こさないために、毛細血管の隅々にまで十分な酸素や栄養を届けるために常に新鮮な水を届けてあげることが重要となります。



今月の雑学シリーズ

標識のT字路の読み方

元々は「丁字路(ていじろ)」だった



16世紀はじめの文獻に登場し、明治時代の小説などでは、「丁<small>てい</small>字路」という言葉が使われていました。

英語が一般に普及するようになり、「丁」と「T」の字とが似ているだけでなく、「テイ」と「ティー」という音も似ているために「丁字路」のことを「T字路」と言う人が多くなりました。

現在では、「T字路」のほうがむしろ正しい形だ、と思っている人が増えているようですが、あくまでも伝統的な形は「丁字路」なのです。

今月の雑学シリーズ

色鉛筆は円形が多い

色鉛筆はほとんどが円形なご存知でしょうか

鉛筆に六角形が多いのは、転がらないためと、持ちやすいためです。

色鉛筆は、絵を描くために色々な持ち方をして使うので、指あたりのよい丸軸にしています。また、色鉛筆の芯は墨芯鉛筆のように焼いていないため、かつては強度的に弱く、芯が太いため、軸が六角形では芯と軸の表面との距離に長短の差が出て、芯を十分に保護することができないと言われていました。

しかし、現在は技術の進歩により、六角形の軸でも芯を十分に保護できるようになっています。

今月の雑学シリーズ

文字の「々」って??

「々」は文字でなく、記号なの知っていましたか?

「佐々木」や「代々木」「日々」などで使われる「々」という文字。この「々」の字は読点「、」や句点「。」の仲間「繰り返し記号」と言います。「々」の字は漢字ではないので、漢和辞典にも出ませんし、それ自体に読みはありません。使い方は、同じ漢字を重ねるときに、2文字目以降の文字の代用として用いられる。

「々」を変換するには

「おなじ」と入力すると「々」に変換されます。他にも「どう」や「くりかえし」と入力しても変換されます。

今月の雑学シリーズ

ポン酢の「ポン」って何?

「ポン」だけでは意味がない!!

実は「ポン」には意味はなく「ポン酢」で意味をなしている言葉なのです!


「ポン酢」の語源は、実はオランダ語です。オランダ語で、柑橘類の果汁全般を表す「pons」(ポンス)という言葉があります。

これが日本に伝わってきた際に、「ス」に「酢」の字が当てられ「ポン酢」という名称が誕生したのです。

カラダ検定
カラダよるこぶ健康エクササイズ

○・×問題

Q 炭水化物(ご飯、麺など)抜きダイエットを続けると脳への影響で記憶力が悪くなったりする。




正解:まる 解説 糖質は摂りすぎると体脂肪として蓄えられるので、肥満の原因になります。しかし、糖質を摂らない状態が続くと、ブドウ糖を唯一のエネルギー源としている脳がエネルギー不足になり、脳の燃料切れによる思考力の低下などの機能障害をおこしてしまうことがあります。

豆知識クイズ
頭エクササイズ

漢字読み問題

Q 「案山子」この漢字の読み方は??



ヒント
①田舎にあるイメージ
②元々中国の僧侶が用いた言葉
③外敵から守ります(効果は不明)

正解:いびき 豆知識 藁(わら)などで人形を作り、田畑に立てて雀(すずめ)や鳥(からす)などを追い払うものです。古くは、髪やほろきれ、獣肉などを焼いて串(くし)にし、田畑の周囲に垣根のように並べたようです。


豆知識クイズ
頭エクササイズ

漢字数字計算問題

Q 次の計算問題の答えを、漢数字で答えなさい。

十 差 五 積 二

の答えは??




正解:零 豆知識 計算問題と書いてはいますが、問題自体は簡単です。漢字を考えつつ、計算問題も考えることは二つのことを同時にやるということになります。それだけ脳にいい影響を及ぼしてくれるのです。

豆知識クイズ
頭エクササイズ

○・×問題

Q 世界一硬いといわれるダイヤモンドは金づちで殴るといった衝撃には強いけど、ひっかくと簡単に傷が入る。



正解:バツ 解説 ダイヤモンドの硬度は10とされています。この硬度はひっかき強度と書かれており、ひっかき傷をつけるのはまず不可能です。ですが、ダイヤモンドは衝撃には意外ともろく、金づちで殴ってしまうと意外と簡単に砕けてしまいます。