

すこやか生活習慣

がんを防ごう～第7回「日光と運動」～

日光:かつて、海や山で太陽の日ざしを浴びて肌を褐色に灼くことが、健康のシンボルであるかのようにいわれた時期がありました。ところが、紫外線を長時間・大量に浴びると皮膚がんの誘因になることがわかり、肌の灼きすぎはなるべく避けたほうがいいといわれています。

皮膚がんの誘因である紫外線には、カルシウムの吸収を促すビタミンDを活性化する作用があるので、骨粗しょう症の予防に欠かせませんが、短時間の日光浴で十分です。肌が黒くなるまで紫外線を浴びると、皮膚がんのリスクが大きくなります。若いころから過度の日焼けを繰り返していると、皮膚にダメージを与えます。皮膚がんの予防のためには、肌を灼きすぎないようにしましょう。

運動:寒いからと家の中にももっていませんか?日常的に運動している人は、大腸がんの危険度が低くなるという報告があります。運動によって便秘が解消され、便に含まれる発がん物質と大腸粘膜の接触が短くなるためと考えられています。適度な運動(苦しくない、汗かじむ程度の運動)は、ストレスの解消にもつながり、他のがんをはじめ生活習慣病の予防にもつながります。

気分転換のためにもそして健康づくりのためにも、積極的に機会をつくって定期的な運動の継続を心がけましょう。WHO(世界保健機関)の指針では、ほぼ毎日合計60分程度の歩行などの適度な運動、週に1回程度は汗をかくような運動(早歩きなど)を加えることを勧めています。「さあ運動するぞ!」と気負うよりも、例えば買い物に行くのを歩きに変える、近くの公園まで歩くなど身近なことで運動を習慣にしていきましょう。

参考:「国立がんセンター がんを防ぐための12か条」・厚生労働省資料



子育て支援

子育て支援センター事業

対象...おおむね1歳(歩行完了児)～3歳の幼児と保護者
持ち物...上ばき・手ふき・着替え・ビニール袋

*ジュース以外の飲み物を各自で持参ください。

- ①みんなであそぼう 年齢に応じた楽しいあそびを親子で楽しみましょう。子育てに関する親子講習もあります。
- ②あそびと育児相談 小さな集団であそびを楽しみ、子育ての不安や悩みを相談しましょう。

3月の日程

	1歳児(20組)	2～3歳児(20組)	イベント・親子講習 1～3歳児(25組)	あそびと 育児相談 (5組)	時間
南青木 保育所	19日(水) 親子ふれあいあそび (ゲームあそび)	21日(金) 親子ふれあいあそび (ゲームあそび)	5日(水) パルレーンアート	18日(火)	9:30 ～ 11:00
戸塚西 保育所	19日(水) 親子ふれあいあそび (ゲームあそび)	21日(金) 親子ふれあいあそび (ゲームあそび)	6日(木) パルレーンアート		

*申し込み・問い合わせ...子育て支援センター

南青木保育所 ☎251-7249 (受付時間 月～金曜日13:00～16:00)

戸塚西保育所 ☎298-4952 (受付開始 2月5日(火)から)

- ③園庭開放は、2月4日、18日、25日の9:30～11:00に園庭を開放します。予約は必要ありません。雨天の場合は中止となります。
☆10時までにお入りください。(受け付けは9:30～10:00)

④育児相談

日時...毎週火～金曜日 9:00～16:00

場所...南青木保育所相談室 ☎251-7261

戸塚西保育所相談室 ☎295-0930

※川口駅前保育園地域子育て支援センター(川口1-1-1) ☎222-6011

※次の2カ所の私立保育園でも実施しています。

●川口こども園(安行領根岸1291) ☎286-0069

●キッズプラザアスク東川口保育園(戸塚4-21-1) ☎298-0083

詳細は、各保育園に問い合わせください。

健康 ガイド

Health Care Digest

健康アドバイス



「妊娠中の“やせすぎ”に注意」

川口市立医療センター
産婦人科 部長

深井 博

最近、赤ちゃんについて注目されている話があります。小さく生まれた新生児は将来に高血圧、冠動脈疾患、糖尿病、骨粗鬆症などの生活習慣病になりやすいというものです。英国人のベイカー博士が1995年に発表しました。その原因は妊娠中の妊婦の低栄養であると考えられています。低栄養の状態である胎児は、臍臓、肝臓、腎臓など代謝系の組織に支障をきたす機能が子宮内ででき上がってしまい、胎児が生まれて小児期から徐々に生活習慣病へとなっています。妊娠中の栄養は生まれた直後だけでなく、子どもの一生に影響するのですから、慎重に食事を考えなければいけません。

妊娠中は必要な栄養を十分にとることが重要ですが、その目安は平成17年に発表された第5次改訂日本人の食事摂取基準(1日量)によると、妊娠前半期で2250カロリー、後半期で2500カロリー、授乳期で2450カロリーです。食事の内容は3大栄養素のたんぱく質、脂質、炭水化物さらにはビタミン、ミネラルなどバランスよく摂取することが必要ですが、大まかに言うと、日本食の場合、ご飯1杯、味噌汁1杯、主菜1品(魚または肉)、副菜1品(野菜)で約500カロリー摂取可能で、これに果物などのデザートと間食を加えて、上記のカロリーを摂取します。

また、平成4年に厚生省から胎児の神経管閉鎖障害予防のためビタミンの一種である葉酸の摂取を勧める勧告も出たように、栄養に関してはそのほかにもいろいろ重要なことがありますので、疑問に思うことがあれば、かかりつけの医師等に相談するようにしましょう。