

卓上カレンダー付き

健康見るる



季

節

の

健

康

ス

タ

デ

イ

寝る前スマホは
体調不良のもと!



AUTUMN



WINTER

元気な新生活は
朝食習慣から



SPRING

熱中症への
備えと対策を!



SUMMER

元気なあしたへ
牛乳でグッスリ



朝活習慣
牛乳で元気を
チャージ



運動×牛乳で
暑さに強い
カラダづくり



制作・発行 北海道医師会 地域保健部

協力 ホクレン

札幌市中央区大通西6丁目 ☎011(231)1726

平成28年10月作成

健康見るるる

北海道医師会では、道民の皆さまの健康支援を目的に、
最新の健康づくり情報を紹介する「健康見るる」を発行しています。
今年度は**季節の健康スタディ**をテーマに、各季節に問題となりやすい心身の不調と対策、
それに関連して予防・改善への関与が科学的に裏付けられている
牛乳の栄養力・三次機能（生体調整機能）について取り上げました。
季節の健康スタディをはじめ、「健康見るる」のバックナンバーは、
北海道医師会ホームページで閲覧・ダウンロードできます。
よりよい生活習慣と健康増進に向けて、ぜひお役立てください。

●バックナンバーはこちら

健康見る・知る・予防する

検索

<http://www.hokkaido.med.or.jp/>

●北海道の牛乳・乳製品情報はこちら

ミルクランド北海道

検索

<http://www.milkland-hokkaido.com/>

寝る前スマホは体調不良のもと!

国の睡眠指針も、寝る前のスマホ使用に注意喚起!

不眠の原因

強い光の刺激で脳が日中と誤認。
睡眠ホルモンの分泌が減り、不眠の原因に。

学業に影響

寝る前スマホをよくする小中高生は、
「寝付けない」「午前の授業中に眠くて仕方ない」
の割合が高い傾向に(文部科学省調査)。

その他の健康リスク

- 眼精疲労、頭痛、肩こり、肥満などの原因に
- 子どもの場合、睡眠不足による
成長の遅れ、集中力の低下、
多動傾向がみられることも



よりよい
睡眠習慣の
ために

- 毎朝同じ時間に起床。日光を浴びて体内時計をリセット(夜には睡眠ホルモンが分泌され、質のよい眠りへ)
- 日中の眠気は、20分以内の短い昼寝でスッキリ
- 夕方軽い運動や、ぬるめの入浴で体温を上げておくと、夜に心地よい眠気が
- 寝る2時間前になったらスマホはやめる

健康と牛乳の
記念日入り

卓上
カレンダー

2016.10～2017.9

2016年 10月 October

Sun Mon Tue Wed Thu Fri Sat

体力づくり強調月間

1

2 3 4 5 6 7 8

骨と関節の日

9 10 11 12 13 14 15

目の健康デー
転倒予防の日

麻酔の日

16 17 18 19 20 21 22

薬と健康デー
薬と健康の週間
(~23日)

世界骨粗鬆症デー

23/30 24/31 25 26 27 28 29



知ってる？牛乳のチカラ 牛乳の三次機能

安眠を誘うトリプトファン

牛乳に含まれる必須アミノ酸のひとつ「トリプトファン」は、癒やしの感覚を生む脳内物質「セロトニン」の材料となり、セロトニンは夜になると睡眠ホルモン「メラトニン」に変化します。

牛乳ならセロトニンの合成に必要なビタミンB₆やマグネシウムも一緒にとれ、気持ちを鎮めるカルシウムもたっぷり。人肌に温めたホットミルクをおやすみ前に飲むと、ぐっすり眠りにつきやすくなるでしょう。

成長期の子どもと牛乳の栄養力

牛乳は成長期の子どもに大切な栄養素の宝庫でもあります。骨格をつくるカルシウムやたんぱく質、成長を促進するビタミンB₂・B₆などをバランスよく含み、小中学生のときに牛乳をたくさん飲んだ子は、身長伸びがよい、骨量が多いなどの調査報告があります。

睡眠中は成長ホルモンの分泌が活発になり、牛乳の栄養成分によって骨などが効率よくつくられるので、おやすみ前の1杯はよりおすすめです。

元気なあしたへ 牛乳でグッスリ



2016年 11月 November

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
		1	2	3	4	5
6	7	8 レントゲン の日	9 119番 の日	10	11 チーズ の日	12 皮膚の日
13	14	15	16	17	18	19
世界糖尿病デー 全国糖尿病週間(～20日)						
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

2016年 12月 December

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11 胃腸の日	12	13 ビタミンの日	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28 身体検査の日	29	30	31

危険度が高い人

- 高齢者(日ごろ元気な人も注意)
- 高血圧・糖尿病・脂質異常症などの人
- 肥満傾向の人
- 一番風呂が好きな人
- 熱いお風呂が好きな人



ヒートショックに 気をつけて

冬場の入浴時に多発、
死亡事故につながることも。

ヒートショックが起こる仕組み

- ❗ 冷えた脱衣所や浴室で血圧が急上昇
- ❗ 浴槽で体が温まり、血圧が急降下
- ❗ 失神による溺れ、心筋梗塞、
脳卒中などの原因に



予防対策

- 脱衣所などに暖房器具を設置
- シャワーでお湯をはり、浴室を温める
- 生理機能が活発で気温も高めの日没前に入浴
- 湯温は41℃以下を目安に
- 食後1時間以内、飲酒後は入浴を控える
- 高齢者などの入浴時は、家族がときどき声掛けを

2016年 12月 December

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11 胃腸の日	12	13 ビタミンの日	14	15	16	17

18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28 身体検査の日	29	30	31

2017年 1月 January

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
1	2	3 嘘の日	4	5	6	7
8	9 風邪の日	10	11	12	13	14

15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

牛乳をプラスして 血圧リスクをマイナスに

ペプチドに降圧作用

高血圧傾向の人はヒートショックを起こす危険度が高く、適正な血圧管理に牛乳のチカラを。牛乳のたんぱく質の消化過程で生成されるペプチドには降圧作用を持つものが認められ、豊富なカルシウムやカリウムは血圧上昇の原因となる塩分の排泄を促します。最近の疫学調査で「牛乳・乳製品の摂取量が多いほど、男女とも収縮期血圧が低い」という実証データも示されています。

寒い冬はカフェオレで

最近牛乳を飲む量や回数が増えたという人の多くが、「①健康・栄養意識」「②飲み方・利用方法の変化」を理由に挙げ、②で最も多かったのが「カフェオレ」でした。（「Jミルク調査・2015年」）

寒い冬場などは、体が温まるホットにして牛乳の栄養力を補給。牛乳でお腹がゴロゴロする乳糖不耐症の人にも、温かいコーヒーや紅茶と混ぜる飲み方がおすすめです。

2017年					2月	February
Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
				1	2	3 4 世界 対がんデー
5	6	7	8	9	10 フットケアの日	11
12	13	14	15	16	17	18
19 アレルギーの日	20	21	22 頭痛の日	23	24	25
26	27	28				

2017年					3月	March
Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
			1 子ども予防接種週間 （～7日）	2	3 耳の日	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15 こころの健康づくり週間 （～21日）	16	17	18 春の睡眠の日
19	20	21	22	23	24 世界結核デー	25
26	27	28	29	30	31	

元気な新生活は 朝食習慣から

しっかり食べて、脳と体を活動モードに



バランス
朝食の
すすめ

- ◎主食(ごはん、パンなど)をとる ⇨ 脳のエネルギー ◎副菜(野菜、海藻など)をとる ⇨ 体の機能を調節する
- ◎主菜(卵、肉、魚など)をとる ⇨ 体温を上げる ◎牛乳・乳製品、果物をとる ⇨ 栄養バランスがぐんとアップ

朝食の役割

- ◎体温を上げ、活動の準備を整える =体のスイッチ=
- ◎脳にエネルギー源(ブドウ糖)を補給する =脳のスイッチ=
- ◎腸を刺激し、排便のリズムをつくる =おなかのスイッチ=

朝食のいいこと

- ◎早寝早起き朝ごはん、の正しい生活リズムができる
- ◎朝食を毎日食べている子は、学力調査や体力テストの成績がよい傾向に(国の調査)
- ◎基礎代謝が上がリ、太りにくい体に。高血圧・糖尿病などの生活習慣病予防も

季節の健康スタディ SPRING

2017年 3月 March

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
					1 子ども予防接種週間 (~7日)	2 耳の日
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15 こころの健康づくり週間 (~21日)	16	17	18 春の睡眠の日
19	20	21	22	23	24 世界結核デー	25
26	27	28	29	30	31	

2017年 4月 April

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
						1
2	3	4	5	6	7 世界保健デー	8
9 子宮の日	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19 食育の日 (毎月19日)	20	21	22
23 23/30	24	25	26	27	28	29



牛乳で朝食をステップアップ

牛乳・乳製品には、朝食で取り入れたい糖質（乳糖）、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルの5大栄養素がバランスよく含まれています。いつも朝食ぬきの人は、牛乳を飲む、ヨーグルトを食べるなどの簡単な習慣づけから。次に牛乳・乳製品と相性のいいパンやシリアル、果物などを順次組み合わせ、多品目の朝食へステップアップを。

朝活習慣 牛乳で元気をチャージ

腸を刺激して1日をすっきりスタート

牛乳の乳糖は、腸内細菌によって乳酸などに変化し、大腸のぜん動運動を高めて便通をよくします。また、牛乳に含まれるミルクオリゴ糖は、腸内環境を整える善玉菌のビフィズス菌を増やすことが知られています。牛乳を飲んで、朝から快腸に。

2017年				5月	May	
Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
					看護の日	
14	15	16	17	18	19	20
ヨーグルトの日		高血圧の日				
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			
世界禁煙デー 禁煙週間（～6月6日）						

2017年					6月	June
Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
牛乳月間				1	2	3
				牛乳の日		
4	5	6	7	8	9	10
歯と口の健康週間 （～10日）		緑内障を考える日				
11	12	13	14	15	16	17
世界献血者デー						
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

熱中症への備えと対策を!

小さい子どもや高齢者は、とくに要注意

熱中症の症状

軽

めまい、立ちくらみ、筋肉痛、
手足のしびれ、気分が悪い、大量の発汗
頭痛、吐き気・吐く、
体がだるい、力が入らない

重

意識障害、けいれん、おかしい言動、
歩けない、体が熱い

応急処置

- 日かげなどの涼しい場所へ移動
- 衣服をゆるめ、体を冷却
(首筋、わきの下、足の付け根を集中的に)
- 水分と塩分を補給

意識がない(おかしい)、自力で水を飲めない
場合はすぐに救急車を呼びましょう。

予防対策

- 天気予報の高温注意情報を確認
- 日かげを歩く。日傘や帽子も利用
- 通気性や速乾性のよい涼しい服装を
- 飲みものを持ち歩き、こまめに水分補給
- 室内は扇風機やエアコンで温度調整
- 冷却グッズ(冷却スカーフなど)を活用

2017年

6月

June

Sun Mon Tue Wed Thu Fri Sat

牛乳月間

1

2

3

牛乳の日

4

5

6

7

8

9

10

食と口の健康週間
(~10日)

緑内障を考える日

11

12

13

14

15

16

17

世界献血者デー

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

2017年

7月

July

Sun Mon Tue Wed Thu Fri Sat

熱中症予防強化月間

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

人間ドックの日

16

17

18

19

20

21

22

理学療法の日

23/30

24/31

25

26

27

28

29

世界日本肝炎デー



知ってる？牛乳のチカラ 牛乳の三次機能

熱中症予防と牛乳

最近の研究から、ややきつい運動(速歩など)の直後に、コップ1杯の牛乳を飲む習慣を続けることが、熱中症の予防対策としてすすめられています。その根拠は、牛乳のたんぱく質や糖質によって血液量が増え、汗をかきやすくなり、皮膚からの熱放散などで暑さに対する順応性が高まるためです。安全に配慮し、朝夕などの涼しい時間帯に実践を。

運動×牛乳で 暑さに強いカラダづくり

牛乳で効率よく筋肉量アップ

運動後の約30分間は、筋肉の修復と合成が活発になり、このタイミングで糖質やたんぱく質を摂取すると、筋肉がつきやすくなります。牛乳は手早く飲めて、筋肉の成長を促進する必須アミノ酸BCAAも豊富。運動×牛乳による筋肉量アップは、貯水機能を高めて熱中症になりにくい体をつくり、要介護の原因になるロコモ*の予防にもなります。

(*)骨や筋肉などに障害が起こり、歩くなどの移動機能が低下して将来要介護になるリスクが高い状態。



2017年 8月 August

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
		1 肺の日	2	3	4	5
6	7 鼻の日	8	9	10 健康ハートの日	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21 献血記念日	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

2017年 9月 September

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
健康増進普及月間 がん征圧月間					1	2
3 秋の睡眠の日	4	5	6	7	8	9 救急の日
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30