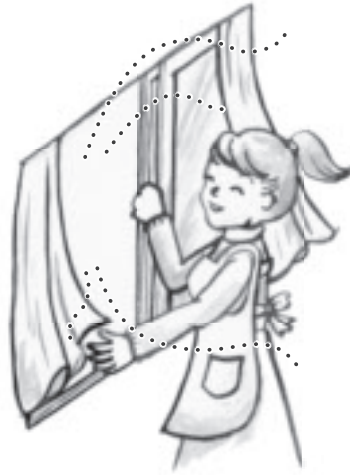


冬こそ窓を開けて 新鮮な空気を取り込もう



寒い季節には、窓を空けるのもおつくうになりがちだが、健康のためにも換気は重要である。かのナイチンゲールが記した『看護覚え書』の最初の章が「換気と暖房」なのは有名な話だ。日中は自宅に居ない人も、起床時と帰宅時には窓をあけ放って換気をしよう。空気を入れ換えることで、ウイルスやほこり、結露の原因になる水蒸気を屋外に逃すことができる。

換気をする時、温度とともに湿度も下がってしまうのが難点だ。例えば気温が5℃で、湿度が50%あった場合、暖房で20℃まで暖められると、湿度は19%まで下がるという。湿度が低いと、のどや气管支の粘膜が乾燥し、のどを痛めたり、のどの保護作用が低下して、カゼのウイルスが体内に侵入しやすくなる。温暖化防止のための国民運動「チャレンジ25」では、室温は20℃の設定を推奨している。また、最適な湿度は45%前後とされる。湿度が10%上がれば体感温度は1℃上がるともいわれる。暖房時には、加湿器も活用しながら、体感室温を上げていきたい。この時、加湿器のタンク。水が汚れていると、雑菌を部屋中にばらまいてしまうことになりかねない。こまめに掃除して清潔を保ちたい。

(文責 進和クリエイティブセンター)

編集後記

未来に向けて、確かな足跡を刻む

暦の上ではようやく立春を迎え、日増しに寒さが緩み始めてほしいと願うところだが、記録的な大雪を観測しているこの冬の厳しさはもうしばらく続きそうだ。

さて、待ち遠しい春の到来を前に、来る3月には「第62回結核予防全国大会」が本県郡山市において開催される。大会では、全国の結核関係者が一堂に会し、これからの結核対策の方針や結核予防活動の進め方について議論が交わされる。かつて亡国病と恐れられた結核の罹患率が、戦後著しく減少した背景には、高度経済成長や医療技術の発展は勿論、地域に根ざした結核予防運動の歴史があることを忘れてはならないだろう。地道な活動の積み重ねほど簡単なことのように難しいことはない。だからこそ自分自身の心の持ち方が試されているような気がしてならない。与えられた時間と役割の中で、今日一日一日を大切に、未来に繋がる確かな足跡を刻んでいきたい。

(Y.O)



健康づくりにお役立ててください！

「リハビリテーション入門
〜失われた機能をいかに補うか〜」
(PHP新書 六九〇)

橋本圭司／著 PHP研究所(二〇〇九)

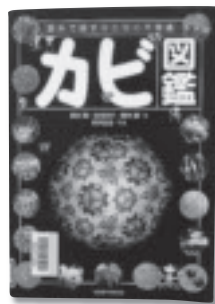
リハビリは病院だけで行うものと考えていませんか？小児リハビリテーションを専門とする筆者は、病院を船の修理工場に例え、社会という海へ漕ぎ出す手助けをする所だと考えます。その出発に必要な手法や装具、家族をはじめとする周囲の対応などを具体的に紹介しています。



「カビ図鑑 野外で探す微生物の不思議」
細谷剛(ほか)／著 全国農村教育協会(二〇一七)

こたつに入ってミカンを食べるのは、冬の醍醐味！でも箱を空けてみたら白いカビが……。こんな時のカビは厄介者ですが、実は私たちの生活の中で重要な働きをしています。特に発酵食品では、その醸しの力が様々な食材を作り出しているのです。

そんなカビの世界を知るのがうつつけの本がこちら。見えないところではがんばっている菌たちを、ちよつと見直してみませんか？



(協力:福島県立図書館)