

日照不足が心配された今年の夏ですが、いよいよ夏休み。レジャーに出かけたときに、突然の体調不良、偶発的な事故などに見舞われることもあります。

楽しい思い出のはずが一転、苦い出来事にならないよう、ファミリー健康相談は、24時間年中無休でヘルスアドバイザーが対応し、できる限りのアドバイスで役立てるようにと願っていますので、ぜひご利用ください。



## ファミリー健康相談ではこんな相談が・・・

**Q：7歳の娘。夏祭りで買った光るブレスレットを噛んで遊んでいたところ、穴が空き、中身が口の中に漏れ出たようだ。慌ててうがいをさせ、何回もぬぐったが、どうしたら良いか。蛍光塗料が入っているのか。人体にどういった影響のあるものなのか。**

**A：**ご相談の製品はケミカルライトと呼ばれ、折ったり曲げたり、刺激を与えることにより、中の二つの液体が化学反応を起こし、発光する仕掛けになっている商品です。飲んだ場合の致死量は体重1kgあたり約17gですが、商品に詰まっている液体は最大量でも1～10gです。発光物質は微量で、毒劇物は含まれません。念のため、しっかり口の中をぬぐい、刺激を和らげる目的で水分を飲ませてください。揮発性は高くないので、吸入による急性中毒の可能性は低いと言われています。様子を観察し、万が一、口の中を気にする様子があったり、また嘔吐、顔色不良など変化があれば受診をしてください。

## ヘルスアドバイザーから、今月のひとこと！

今月のテーマは、  
<ウォーキングの効果>



「ウォーキング」は、難しい動作もなく負荷も軽めな、老若男女を問わず行える手軽な運動です。一定の時間継続することにより、健康増進や生活習慣病予防に有効な有酸素性運動ができます。有酸素性運動では、運動を継続する時間が長いほど、脂肪をエネルギーとして利用する比率が高まります。従って、体脂肪の減少による肥満の解消や血中の中性脂肪の減少、血圧や血糖値の改善に効果があり、また同時に、心肺機能の改善や骨粗鬆症の予防などの効果も見込まれます。

ジョギングと異なり、常にどちらかの足が地面に付いていますので、膝や腰を傷めるリスクが少なく、精神面でも開始時のハードルが低い運動として人気があります。

大切なのは、正しいフォームで行うことです。正しく歩けば、全身の筋肉や骨格がまんべんなく動き、無理なくエネルギーを消費できます。正しいウォーキングのフォームのチェックポイントは、①視線は遠くの方を見て、顎を引く。②肩の力を抜いて、背筋を伸ばして胸を張り、腕はしっかり振る。③歩幅は大きくとる。目安は自分の身長（cm）から100を引いた数字。④脚は伸ばして踵から着地する。などです。

体力に合わせて時間やペースをコントロールし、習慣化することが大切です。飽きの来ないように、歩数計で記録し目標を立てる、携帯音楽プレイヤーで気分を変える、など工夫しながら、この季節は熱中症に注意して、運動前から水分補給をこまめに行い、無理なくウォーキングを楽しみましょう。

【厚生労働省生活習慣病予防のための健康情報サイトより引用】

ご自身やご家族の健康で気になることがあったら、ぜひファミリー健康相談をご活用ください！専用電話番号はホームページの「お知らせ」をごらんください。