健康百科

低温やけどを防ぐ

低温やけどは、湯たんぽや使い捨てカイロなどで、あまり熱くないのにやけどを起こしてしまうことをいいます。

低温やけどを起こしやすい部位は、くるぶし、すねなど、皮膚のすぐ下に骨がある部位です。低温やけどは、皮膚が多少赤みを帯び、小さな水泡ができたりする程度で、外見上の変化もあまりなく、また痛みも少ないために、ただの軽いやけどだと考えられがちですが、実際はやけどの変化が皮膚の奥深いところまで達していることが多く、簡単には治りません。

低温やけどの予防法を説明しましょう。まず湯たんぽですが、タオルでくるむとずれて湯たんぽが直接皮膚に触れることもあるので、厚手の布製の袋を作って、それに入れるようにします。それでも低温やけどを起こす場合もあるので、就寝前に早めに布団に入れて布団を温めておき、就寝時には布団から出すようにするのが最適です。

使い捨てカイロは肌に密着させないで、衣類の上から当てるようにします。電気敷布の上に寝るときは、くるぶしやかかとの下にクッションを入れます。できれば、就寝前に早めにセットしておいて、就寝時に電源を切るか、タイマーで1～2時間で切れるようにします。

電気こたつでは、寝入らないように家族の人も気を付けてください。脳卒中による、まひや糖尿病、認知症などで感覚が低下している人や、暖房器具をよく使うお年寄りや冷え性の人は、より低温やけどの危険がありますので、注意しましょう。

お米で健康

かむことは食べるエクササイズ

「運動」や「エクササイズ」というと、筋力トレーニングやジョギングなど体を動かさないといけないと感じる方も多いですが、食べることでもエネルギーが消費されることをご存じでしょうか。食べているだけでエネルギーが使われるとはうれしいですが、食べ方次第で、これがうまく使われなくなってしまいます。

食事をすると消化・吸収されて体内に取り込まれますが、「消化」とはどこからがスタートでしょうか。腸に入ったとき？胃まで届いた瞬間？口の中に入れてかんでいるとき？

実は、これら全て不正解で、答えは「おいしい」と感じたときからです。キッチンから煮物の良い香りがしてきたり、目の前に照り良いステーキが運ばれてきたりしたら、自然と唾液が出てきます。これは消化器官が食べ物を受け入れる準備を整えてくれているサイン。消化器官がしっかりと動くことで食事によって使われるエネルギー（食事誘発性熱産生）が増えます。

しかし「食べるのが早い（早食い）」「何かをしながら食べる（ながら食い）」「いつも食べる物は一緒」「1人で食べる」という行為は食事誘発性熱産生がしっかりと使われません。

しっかりとかむことも同じです。スムージーやポタージュのようなスープだけの食事ではすでに消化しやすい状態のため胃や腸がしっかり動くことができません。これらは調子の悪いときや食事がしっかりとできなくなったときに食べる流動食と同じ。しっかりとかめる食事を選ぶことも大切です。粉食であるパンや麺類をしっかりかもうとするのはなかなか難しいもの。口の中に入れて数回かんだら飲み込んでしまいます。しっかりかむならやはり粒食のお米。さらによくかんで食べたいときは雑穀や玄米を入れて炊いても良いかもしれません。

かむことは食べるエクササイズ。エネルギーが使われるだけでなく、しっかりとかめば顎周りのストレッチにもなり表情がすっきりします