

気候変動が病気の引き金に!?

記憶や認知機能の低下も

陽気は春ですが、新型コロナウイルスの影響で不安な日々を過ごす方も多いのではないのでしょうか。これと併せて、南アフリカで巨大バツタが大量発生し、移動しながら植物を食べ尽くすことで食糧危機が起こっているのをご存知ですか？巨大バツタの発生やこの冬の記録的な大暖冬、近年頻発する豪雨災害など、異常気象による生活の変化も見逃せません。

こうした気象の変動は、心身にも影響を及ぼすと言われ、「気象病」と呼ばれることもあります。確かに、快晴の時は気分も爽快に、曇天や長雨が続くとは何だかだるく感じますよね。気候が変わる今こそ、体調管理と健康づくりをおススメします。

季節の変わり目こそ

ちよび塩で血圧管理

人間は「恒温動物」と言って、どんなに暑くても寒くても、体温を36〜37度程度に保つよう調整しています。この体温調整こそが「気象病」の引き金の一つ。体温調整で働くのが血管で、

気温が高ければ末梢血管を広げて汗をかいて発散させ、寒ければ血管を収縮させて体の中心に血液を集め、熱を逃がさないようにします。若い時は血管が柔軟で、伸縮もスムーズです。

しかし、年を重ねるごとに血管が硬くなり、特に寒さで収縮した時に血圧がグンと上がり、脳卒中や心臓病の危険が高まります。血管が硬くなる動脈硬化は、多くの中高年が抱える問題であり、そこに気象変化というストレスが加わることで、脳卒中や心臓病などの命に関わる大きな病気の引き金になるのです。

「気象病」のもう一つの要因は気圧です。気圧の変化は気温ほど実感がありませんが、低気圧が近づいて気圧が下がると耳の奥にある内耳の圧センサーが働いて、交感神経を刺激します。からだは無意識に緊張状態になり、イライラしたり痛みを感じやすくなり、血圧も上がります。頭痛や腰痛、神経痛が天候に左右されるのも気圧変動の影響が考えられます。

気象は変えられませんが、食事や生活習慣は自分次第で変えられます。まずは、ちよび塩で血圧を管理し、「気象病」を予防をしませんか？



記憶や認知機能にも影響

2018年にアメリカ、カナダ、フランスの高齢者3300人に行われた研究によると、記憶や認知機能もつと下がるのが春分前後の3月ごろで、逆に高くなるのは秋分前後の9月ごろだとか。詳しいメカニズムはまだ解明されていませんが、認知機能にも季節による変動があり、冬から春にかけては低下しやすいことを心得て予防策を心がけたいですね。

ちよび塩クイズ

新型コロナウイルスによる外出制限により、冷凍食品の活用が増えていますか？食塩の少ない順に並べて下さい。

- ① 五目チャーハン半袋 (225g)
- ② 焼きおにぎり1個 (80g)
- ③ たこ焼き5個 (100g)

(答えは、17ページに掲載)

問い合わせ

健康増進課 健康づくり班  
0820 (73) 5504

ワンテーマディスカッションを開催しています

町民の皆さんが積極的に町政運営に参画する仕組みとして、町長自らが町民の皆さんのところに向き、自由な雰囲気の中でひざを交えて話し合いを行い、町民の「声」を聴く意見交換会「町長と意見交換会(ワンテーマディスカッション)」を実施しています。

令和元年度(平成31年度)に開催された意見交換会は表のとおりです。

○令和元年度の実施状況

| 開催日    | 場所  | テーマ           |
|--------|-----|---------------|
| 4月15日  | 浮島  | 浮島の海底送水と災害復旧  |
| 10月1日  | 安下庄 | よりよい地域づくりのために |
| 12月17日 | 安下庄 | 保育行政について      |
| 2月28日  | 浮島  | 浮島の定住対策       |

問い合わせ

政策企画課 広報情報統計班  
0820 (74) 1007