

看護師たかこの

すこやか生活

2018年10月

10月も半ばになり、4月に入園した子ども達も6か月になりました。入園した保護者様にとっては、子どもの変化に驚かされていることでしょうか。今年の夏は暑い日が続きました。やっと涼しくなってきましたが、今からは「寒い、寒い」という日がやってきます。大分でももうインフルエンザに罹患した人がいます。予防接種をお忘れなく。流行といえば、風疹が問題になっています。10月16日に国立感染症研究所は、今年になって罹患した人が1103人になったと発表しました。昨年1年間で93人でしたので、12倍にもなり今後も流行するのではないかと心配されます。特に昭和54年4月2日生～昭和37年4月2日生の男性は、風疹ワクチンの定期接種が行われていませんでした。もし保護者の方で該当する人がいる場合は、気を付けてください。お母さんが妊娠中だと、胎児への影響もありますので、早目に対処した方がいいでしょう。

私は出勤する時間が遅くなってから、何かをしながらですが、朝のテレビ番組を見るようになりました。NHKで「あなたは大丈夫？女性の新型栄養失調」という番組がありました。健康に見えても食生活が偏ることで、新型の栄養失調に陥る可能性があるといい、働く女性を対象にした健康診断で鉄分不足は94%・カルシウム不足は87%という結果であったということです。筋肉不足で寝たきりになる可能性や骨粗しょう症、慢性疲労、めまいなどの可能性も出てくると言っていました。さらに体調不良の人の中に亜鉛不足の人がいるとさらに追い打ちをかけます。亜鉛は筋肉や骨の中に含まれますが、多くの臓器の中にも存在し、さまざまな酵素の構成要素になっている重要なものです。亜鉛は、魚介類、肉類、海藻、野菜、豆類、種実類に多く含まれます。要は栄養バランスをとりなさいということです。日本人は以前からカルシウム不足が言われています。努めて摂取するようにしないと、確かに不足します。乳製品、豆腐、ちりめんじゃこなどの骨ごと食べられる小魚、小松菜などの緑黄色野菜を献立の中に入れてみましょう。私は防災グッズのなかに缶詰を常備していますが、消費期限を見ながら弁当に入れたりしています。中でも魚の缶詰が優れモノであることに最近驚かされています。結構おいしいし、骨もしっかり食べられます。高齢者の中には、たんぱく質不足も問題になっています。食材が豊富な日本で、栄養失調を語るのは変ですが、人間は口から食材を摂ることによって生きていきます。栄養は、生きていくために、そして子どもにとっては成長発達に必要なものです。栄養を考えて料理をしましょう。



たかこ