

# 朝ごはんは、いきいきした1日を始めましょう！



～元気な体と頭をつくる～

「山都の朝ごはん標語大募集！」



## みなさん、朝ごはん食べていますか？

健康な毎日を送るためには、きちんとした食事を取ることが大切。なかでも朝ごはんは、その日1日を元気に過ごすための活力源となるものです。

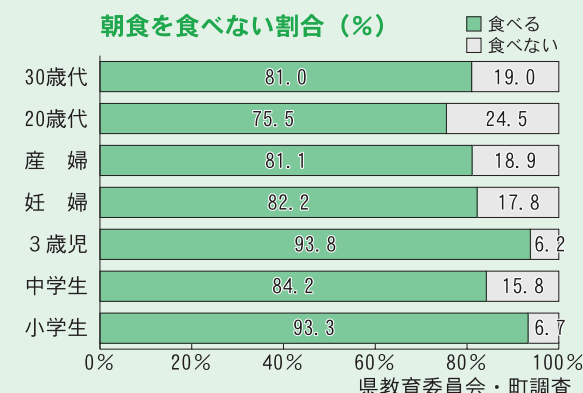
しかし、最近、残業、深夜勤務、クラブ活動などによって夜型の生活をする人が増え、朝食を食べない人が増加しています。

## 山都町ではどうでしょうか？

平成21年に熊本県教育委員会が行った調査によると、小学生の6.7%、中学生の15.8%が、朝食を食べていないという結果がでました。

また、町の調査では、3歳児ですでに約6%が食べておらず、さらに、妊産婦の方でも17～18%の割合で朝食を食べていないことがわかりました。

20・30代の方まで調べると、20～25%の方が朝食を食べていないこともわかりました。



## 朝ごはんはこんなに大切！

### ◆1日の活動源になる

寝ている間に下がった体温は朝ごはんを食べることで活動に適した体温に上がります。車が走るためにガソリンが必要のように、体を動かすためのエネルギーになるのが朝ごはんなのです。

### ◆勉強、仕事に集中できる

1日の中で最も頭が働く時間帯は午前中だと言われています。脳の栄養分となる「ブドウ糖」が摂取されることで、脳が活発に働き、勉強や仕事への集中力がアップします。朝食を食べる子どもと食べない子どもには明らかな成績の差があるという熊本県の調査もあります。



## ◆生活のリズムを整える

人間の体は、昼に活動して、夜は休むというリズムがあります。朝ごはんには、体と脳に1日の始まりを知らせて、リズムを整える大切な役割があります。



## 朝ごはんをたべないと……

食事の時間が不規則になり、食事の内容も偏りがちです。何となく体の調子が悪い、便秘が悩み、イライラする方、太り気味の方、**体の不調を改善するこのカギとなっているのは、朝ごはんなのです。**

小、中学生はこれから夏休みです。朝ごはんを毎日食べることで、生活リズムが整います。そうすることで健康で楽しい夏休みを過ごすことができ、元気に2学期を迎えることができます。

## 「山都の朝ごはん標語を大募集！」します。

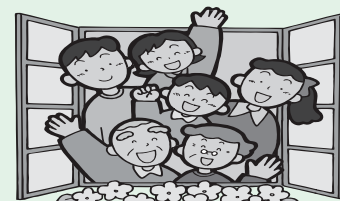
朝ごはんにはこんなにいいこといっぱいあります。山都町の皆さんが100%朝ご飯を毎日食べる町を目指す運動の一環として、朝ごはんをテーマとした標語を募集します。応募いただいた朝ごはんの標語は、本誌に掲載予定です。

沢山の応募をお待ちしております。（締め切り 9月8日（水））

沢山の応募をお待ちしております。（締め切り 9月8日（水））

### \*応募用紙は

矢部保健センター千寿苑  
清和保健センター・蘇陽総合支所・健康福祉課に設置しています。



## 特集

# みんなで覚えよう家庭介護

## 第6集 「フットケア」

一般病棟看護師 甲斐三栄子

皆さんは自分の足を毎日観察していますか？ ただ何気なく見ているだけでなく、指の間や足の裏もよく見えていますか？ 今回は糖尿病や高齢者の方の合併症として最近注目されている足病変についてのお話です。「私は糖尿病じゃないから…」とお見逃しのないように。

観察のポイントは4つあります。

### ポイント①

白癬（いわゆる水虫）です。水虫には3つのタイプがあります。水虫が爪に感染すると、爪白癬となります（図1）。

小水痘型：赤味がかかった小さな水ぶくれで、強いかゆみを伴います。

角化型：かかとを中心に足の裏の広い範囲で、皮膚の角化が起こりますが、かゆみがないため、水虫という自覚がない方が多いようです。

趾間型：足の指の間にできる水虫で、一般的に認識しやすい症状です。ジクジクしており、放置しておくただれられます。

爪白癬：爪白癬があると、爪が白く濁り、厚く硬くなるので爪切りが困難になります。蜂窩織炎（皮膚感染症の一つ）の原因となったり爪がボロボロになるので靴下を履くときに引っ掛けやすくなります。



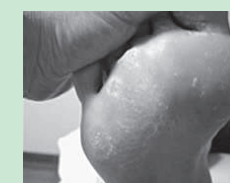
（図1）

### ポイント②

胼胝（タコ）と鶏眼（ウオノメ）です。（図2）

鶏眼：繰り返し圧迫を受ける部位の角質が肥厚し、楔（くさび）状になって皮膚に食い込むもので、米粒を踏みつけているような痛みを伴います。

胼胝：圧迫や摩擦によって角質が肥厚したのですが、皮膚の外側に向かって、広く硬い板状を形成します。



（図2）

### ポイント③

巻き爪と陥入爪です。（図3）

巻き爪：爪の彎曲異常で、靴で圧迫されやすく、爪切りも困難になります。巻き爪の根本的な治療には外科的な治療法がありますが、医師と相談して検討しましょう。

陥入爪：皮膚に爪が食い込んでしまっている状態をいい、原因は不適切な爪切りにあります。疼痛と炎症を繰り返し、やがて肉芽を形成していきます。これも外科的な治療法があります。



（図3）

### ポイント④

足の色と形です。（図4）

皮膚が暗紫色に変色していないか、外反母趾など変形がないかを見ます。



（図4）

### 足病変をおこさないために…

1. 足をよく見て、清潔にしましょう。入浴時は足の指の間もよく洗いましょう。入浴が困難なときは、足浴をすると良いでしょう。
2. 爪は慎重に切りましょう。深爪をしないようにします。1回でパチンと切り落とすのではなく、少しずつ切りましょう。爪の角は切り落とすのではなく、爪やすりで軽くこすり、切り口をなめらかにする程度にします。陥入爪や巻き爪のある方は、自分で切らないようにします。
3. 自分の足のサイズにあった靴を選びましょう。靴屋さんで計測してもらうのも一つの方法です。ヒールの低い靴や、足の指がある程度動かせる靴がベスト。
4. 足の異常を見つけたら、自己判断で処置をせず、医師または看護師へご相談下さい。