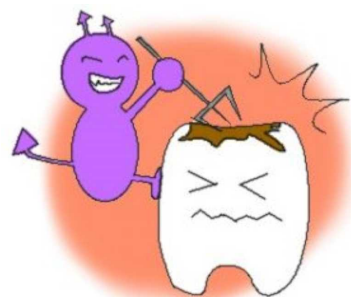


## インターバルジョギング

ウォーキングとジョギングを交互に行うインターバルジョギングも、安全に楽しく続けられる有酸素運動のひとつです。走ると乳酸がたまりますが歩いている間に乳酸を減らすことができます。長く続けても疲れにくく「つらい」「足が痛い」などと感じにくくなります。走っている間のエネルギー消費量は、歩いている時の約2倍なので、ウォーキングよりも減量や体力向上に効果的です。走る前には入念にストレッチを行って下さい。慣れるまではゆっくり走りましょう。足腰への衝撃を和らげるため、かかとではなく足の前の方、もしくは足の裏全体で着地します。最初は1日10分程度から始め「100歩走って50歩歩く」「150歩走って50歩歩く」というように徐々に走る歩数を増やしていくと良いでしょう。



## 大人のむし歯はかぶせ物などの境目と歯の根元にできやすい



むし歯は歯周病と並んで「歯の二大疾患」といわれています。むし歯は年齢を問わず発症するもので、成人の90%以上が一度はむし歯になったことがあります。子どもでむし歯を持つヒトの割合は年々減少しています。これは地域や学校における歯の検診や歯科保健指導の進展により人々の歯の健康に対する意識が高まったためと考えられます。それに対し現在、大人特に高齢者にむし歯を持つヒトが増えています。これは以前より歯が多く残るようになったため、その歯がむし歯になったり治療済の所にむし歯が再発しているからだと考えられます。また

高齢になってから歯を失う人が減ったことで、相対的にむし歯を持つヒトが多くなったともいわれます。大人のむし歯は歯と詰め物やかぶせ物と歯が接合している部分は、噛む力が繰り返しかかり、段差や隙間ができてしまうところ。この隙間にプラーク(歯垢)がたまることでむし歯菌が侵入し、詰め物やかぶせ物の内側でむし歯が進行するのです。この場合、詰め物やかぶせ物によって表面上はきれいに見えるためむし歯に気づきにくく重症化するケースも見られます。また、何らかの原因で歯肉が下がり、歯の根元が露出するとそこにもむし歯ができてしまいます。

## 睡眠不足で生活習慣病に？

睡眠が不足すると体にさまざまな変調が現れます。例えば睡眠時間が短くなると、満腹感を起こすホルモン(レプチン)の分泌が低下して食欲を増進させるホルモン(グレリン)の分泌が増えたり、糖をエネルギーに変換するインスリンの働きが悪くなったりするため、肥満や糖尿病などの生活習慣病を起こしやすくなります。睡眠不足は心の健康にも大きな影響を与えます。65歳以上で寝つきの悪い人は、3年後にうつ症状(抑うつ気分)をもつ確率が非常に高くなるという報告があります。さらにアルツハイマー型認知症の患者さんの脳内で大量に見られる老廃物(アミロイドβたんぱく)は、睡眠の量が不足したり質が低下したりすると、その蓄積が促進されるとの報告もあります。この老廃物は睡眠によって排出が進むことも分かっています。



河北仙販 第6回私の新聞オーディション入選作

