

せいかつ やくだ ちしき ぎじゅつ まな こうざ
生活に役立つ知識と技術の学びの講座7

けんこう いりょう 健康と医療

けんこうせいかつ
「健康生活について～

じぶん けんこうかんり
自分でできる健康管理」



こうざ 「けんこう いりょう」
講座 「健康と医療」

えんしゅう 「じぶん けんこうかんり」
演習 「自分でできる健康管理」

ひろしませきじゅうじ げんぱくびょういん
広島赤十字・原爆病院

ほうもんかngo
訪問看護ステーション

ほうもんかngoし もりやま かおる
訪問看護師 森山 薫

【今日の学習の内容】

- 1、 だれでも病^{びょうき}気やけがをします
- 2、 心^{こころ} とからだ^{からだ}の^{かんけい}関係
- 3、 健康^{けんこう}習^{しゅう}慣^{かん}チェ^{けつ}ック、血^{けつ}圧^{あつ}測^{そく}定^{てい}
- 4、 元^{げん}気^きをつ^{つく}る健康^{けんこう}習^{しゅう}慣^{かん}
- 5、 みんなで体^{からだ}を^{うご}動か^かそう

たいせつ よぼう
大切なのは予防

★ 健康^{けんこう}とは、どんな^{じょうたい}状態^{じょうたい}でしょうか

しつもん 質問

こくごじてん げんき からだ ちょうし
国語辞典によれば、「元気でじょうぶ。体の調子」とあります。

けんこう しんたい こころ げんき
健康とは身体のみでなく、心も元気でないとはいけませんよね

★ 病^{びょうき}気^きとは、どんな^{じょうたい}状態^{じょうたい}ですか

しつもん 質問

こくごじてん からだ くあい わる こと
国語辞典によれば、「体の具合が悪い事」とあります。

★ 病^{びょうき}気^きにか^かか^かった^{とき}時^{とき}は^{どう}して^いま^すか

しつもん 質問

びょうき ひと かね
病気にかかりたい人はいませんよね。どんなにお金があつて

てんのうへいか いし けんこう
も、天皇陛下さんのようにりっぱな医師がそばにいても、健康

せんもんか いし かんごし びょうき びょうき
の専門家である医師や看護師でも病気になるります。病気にかか

ってしまった^{とき}時には、^{はや}早^{いし}めに^{いし}医師^{いし}に^みて^もら^いま^しよ^う。しか

いちばんたいせつ びょうき よぼう
し一番大切なのは、病にならないように予防することです。

★ ^{こころ} 心ってなんだろう

からだは自分でさわったり、目で確かめたりする

ことができるけれど、^{こころ} 心はさわることも見ることもできないよね



○ ^{わら} 笑うことは ^{ひと} 人にうつっていくよ！



「笑う」ことは ^{のう} 脳にいい ^{えいきょう} 影響を ^{あた} 与え、^{びょうき} 病気になりにくい ^{からだ} 体にする

ことがわかっています



◎ ^{きょう} 今日からすること！！ ^{じぶん} 自分から ^{えがお} 笑顔をつくってみよう

演習

^{えがお} 笑顔の ^{れんしゅう} 練習です！ ^{こうかく} 口角（^{くち} 口の ^{はし} 端）を ^{うえ} 上にあげます

こころ からだ
○ 心 と 体 はつながっています。次のような事が思い当たりませんか？

おどろいてドキドキする

かお あか
はずかしくて顔が赤くなる

かな なみだ
悲しいと涙がでる

きんちょう あせ
緊張して汗をかく

ポイント これらのことから

けんこう かんが からだ こころ
健康を考えるうえで、体と心

いっしょ み ひつよう
を一緒に見ていく必要があります

「いやだな」と思うことがあるとお腹が痛くなる

★「ストレス」ってなんだろう

いやだなと思うことがつづくとストレスになりますよね

○たとえば、イライラ、不満、がまんしないといけない

ことがつづいた状態「**ストレスがたまる**」

ねむ
眠りたいの
に、ねむ
に、眠れない

おなかが
いた
痛い

さいきん
最近、かぜを
ひきやすい

あたま いた
頭が痛い

イライラやムカツキの状態がつづくと、ストレスがたまり、仲間や職場の
ひと りょうしん
人、両親にあたってしまうよね



わる
悪いストレスをやっつけよう

★ストレスがたまった^{とき}時には、どうしている？

す おんがく き
好きな音楽を聴く

かる うんどう
軽い運動

しゅみ
趣味をもつ



演習

ひとり
一人ずつ、ストレス発散の方法を出してもらいました。

えいが わら
映画やお笑いのテレビを見る他、食べる、歌をうたう

いけん で
意見も出ていましたね。ひとりがひとつに限らず、2つ、

3つとストレス発散の手段を持っている人もいました

ポイント パニックと言って、イライラが^い病気^{びょうき}の人もいます。お医者^{いしや}

さんに薬^{くすり}をもらっている人は、それを早^{はや}めに飲^のむのも対^{たい}策^{さく}ですね。

トイレにこもる人もいるけど、ひと^{ひと}とけんか^{けんか}しないということでは

たいせつ
大切^{たいせつ}だけど、解決^{かいけつ}にはならないですね。

こま とき はな あいて
◎困^{こま}った時^{とき}に話^{はな}せる相^{あいて}手^てをみ^みつ^つけてお^おくこ^ことは大^{たい}切^{せつ}

はなし き とき あいて つごう かくにん
話^{はなし}を聞^きいてほ^ほしい時^{とき}には、相^{あいて}手^ての都^{つごう}合^{かくにん}を確^{かくにん}認^{にん}し^しようね

★ 病気にかからないためにはどうすればいいのでしょうか？



病気のもとより、体の方が強ければよさそうですね

病気に対するからだの強さを「抵抗力」と言います

★ 抵抗力が強ければ、病気にならないのでしょうか？そうとも言え

ませんが、抵抗力が強い方が病気になりにくいです

熱中症 軽いものを日射病と言います



汗をかいたのに水分をとらない

体調が悪いのに無理な運動をした ⇨

暑い日やむしむしする日

予防

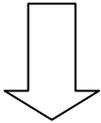
ぼうし、木陰

水分をとる

かぜ

空気中には「かぜ」のもとになるたくさんのウイルスがあって、人間の鼻

や口から体の中に入ってきます



予防 うがいと手洗い

かぜの症状・・・くしゃみ、鼻水、せき、熱、おなかが痛い

インフルエンザ

インフルエンザウイルスが鼻や口から入ってきます

かぜより熱が高い、手足の関節が痛い、頭がガンガンする

人にうつす力が強いので治るまで、外に出てはだめです

予防接種を受けるとかかりにくかったり、

かかっても軽くて済みます



えんしゅう 演習

★マスクの着用を実際に行ってみましょう

ポイント □も鼻もかかれていますか

清潔なマスクを使っていますか

★ ^{じぶん} ^{びょうき} ^{とき} ^{びょういん} 自分が病気の時に行く病院は決まっていますか

^{そうごうびょういん}
* 総合病院

^{なに} ^{びょうき} ^{とき} ^{くわ} ^{けんさ} ^{ひつよう}
何の病気かわからない時や詳しい検査が必要なとき

^{じゅしん} ^{じゅしん} ^い ^{しょうかいじょう}
受診します。受診するにも、かかりつけ医の紹介状が

^{ひつよう} ^{ばあい} ^{おお}
必要な場合が多いです。

^{しんりょうしょ}
* 診療所、クリニック

^{ひごろ} ^い ^{すす}
日頃からかかりつけ医をもつことをお勧めします

^{ひごろ} ^{ようす}
日頃の様子が変わってもらえることで、ちょっとした

^{へんか} ^{いし} ^き
変化にも医師が気づきやすくなります

^{かぜ} ^{なか} ^{いた} ^{とき} ^い ^{そうだん}
風邪やお腹が痛い時もかかりつけ医に相談しましょう

ポイント

^い ^き ^{あんしん}
かかりつけ医を決めておくと、安心

では、^{びょういん} ^{こわ} 病院は怖いところなのでしょうか

そうでは、ありませんよね。お医者さんは、みんなの ^{からだ} ^{じぶん} 体が自分

で ^{なお} ^{てつだ} ^{ひと} 治ろうとしているのをお手伝いする人です。そのためには、

お医者さんにその ^{とき} ^{じぶん} ^{じょうたい} 時の自分の状態をできるだけ ^{せいかく} ^{つた} 正確に伝える

ことが ^{たいせつ} 大切です。そして ^{びょういん} ^{おこな} ^{けんさ} ^{からだ} ^{ようす} 病院で行われる検査は、体の様子を

^し ^{ひつよう} 知るために必要です。

★ 病院に行ったら、何をするのでしょうか



ちょうしんき
聴診器

なか こきゅう しんぞう ようす み
お腹や呼吸・心臓の様子を見ます



けつあつけい
血圧計

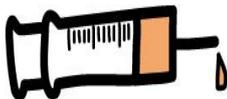
けつあつ けんこう けっかん ろう
血圧は健康のバロメーター。血管の老
か ひそ びょうき
化や、潜んでいる病気がわかります



さつえい
レントゲン撮影

がいかん からだ
外観からはわからない、体

ないぶ ようす しら
の内部の様子を調べます。肺炎や骨折を
み やくだ
見るのに、役立ちます



けつえきけんさ
血液検査

かんせん えんしょう じょうたい かんぞう じんぞう
感染や炎症の状態。肝臓や腎臓

ないぞう はたら ひんけつ えいようじょうたい
などの内臓の働き、貧血や栄養状態など
がわかります

えんしゅう
演習

けつあつそくてい
血圧測定をします

ポイント

ひごろ じぶん けつあつ おぼ
日頃の、自分の血圧を覚えておきましょう

★ けんこうしゅうかん 健康習慣のチェックをしてみよう!

栄養 <small>えいよう</small>	<small>しょくじ</small> 1にち <small>た</small> 食事は1日3回、食べる	
	<small>しょくじ</small> <small>えいよう</small> <small>かんが</small> 食事は栄養のバランスを考えている	
	<small>かんしょく</small> あまり間食をしない	
	ゆっくりとよくかんで食べる	
運動 <small>うんどう</small>	<small>からだ</small> <small>うご</small> <small>うんどう</small> 体を動かしたり、運動をしたりする	
	<small>やす</small> <small>ひ</small> <small>いえ</small> 休みの日は家でゴロゴロしている	
生活習慣 <small>せいかつしゅうかん</small>	<small>べん</small> <small>まいにち</small> 便は毎日ある	
	<small>はやね</small> ・ <small>はやあ</small> 早寝・早起きの習慣である	
	<small>す</small> タバコを吸わない	
	<small>さけ</small> お酒はほどほどにしている	
	<small>がいしゅつ</small> <small>かえ</small> <small>てあら</small> 外出から帰ったら、うがいと手洗いを <small>おこな</small> 行う	
心 <small>こころ</small>	あまり落ち込んだ気分にならない	
	あまりイライラしない	



〇がたくさん、い増える
ように心こころがけようね

えいよう
栄養

- 食事は規則的にたべましょう
- 間食や夜食をひかえましょう
- まとめ食いはやめましょう
- 甘いものはひかえましょう
- 塩分のとりすぎに注意しましょう
- 同じ食品でなく、いろいろな物をバランスよく食べましょう

ジュースの糖分は多いよ



うんどう
運動

- 歩くことも、りっぱな運動です

からだの筋肉をのばしたり、縮めたりすることで、

血液の流れがよくなります

歩くことで、便も出やすくなります

- エレベーターやエスカレーター

ではなく階段を使うことも

運動になります

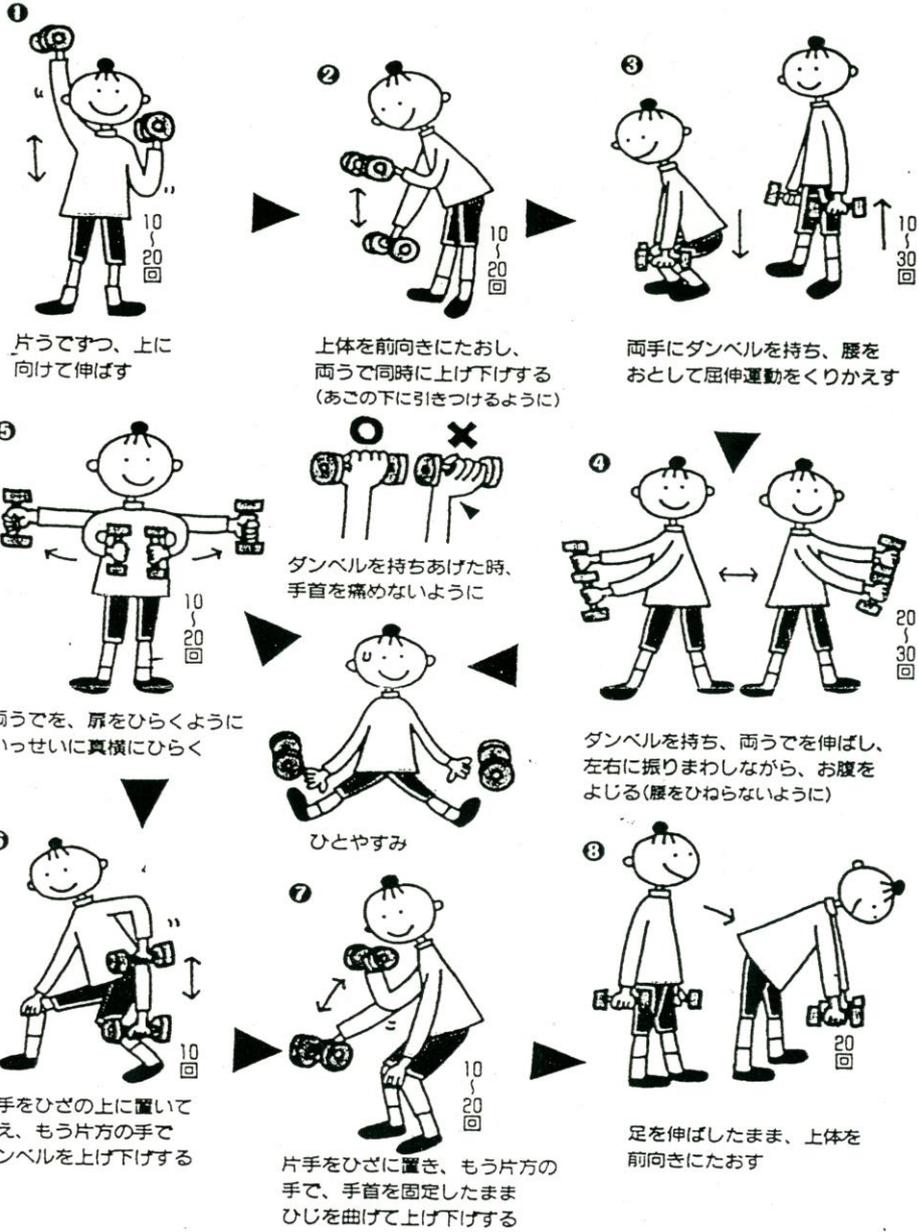


背筋をのばして、
かっこよく歩こう

ポイント ダンベルの代わりに、ペットボトルを活用

なか すいぶんりょう
中の水分量により、おも ちょうせい
重みの調整ができます

ダンベル運動で、心も体も健康に(1日10~15分)



*はじめてダンベルをする人は、①の運動を10~20回して疲れる位の重さから始めるとよい。
腰を痛めないように、腰をのばしてゆっくり運動する。(ダンベルはスポーツ用品店にあります)

せいかつしゅうかん
生活習慣

- 1年には春・夏・秋・冬のリズムがあるのと同じで、人間の体には
24時間の体内時計があります

あさ 朝、カーテンを開けて太陽の光をあびましょう



- 便は健康状態がわかるバロメーターです

- お酒はほどほどにしましょう

- 早寝・早起きを心がけましょう

- お口の中をきれいにすることが大切です



歯医者さんで、半年に1回は定期健診を受けましょう

せいかつしゅうかんびょう
「生活習慣病」とはどんな病気

けつあつ たか こうけつあつ
血圧が高い（高血圧）

たか こうしけっしょう
コレステロールが高い（高脂血症）

けつえき
血液がドロドロになって、血管がつまり

やすくなります

けつとうち たか とうようびょう
血糖値が高い（糖尿病）

くち
口がかわきやすい、トイレの回数が増え

ることで、わかることが多いです

ふと ひまん
太りすぎ（肥満）

せいかつしゅうかんびょう
生活習慣病になりやすい状態になります

メタボリックとも
言うよね

どこかが痛いとい
う病気とは違うよ