

全部知ってたらちょーすごい！！

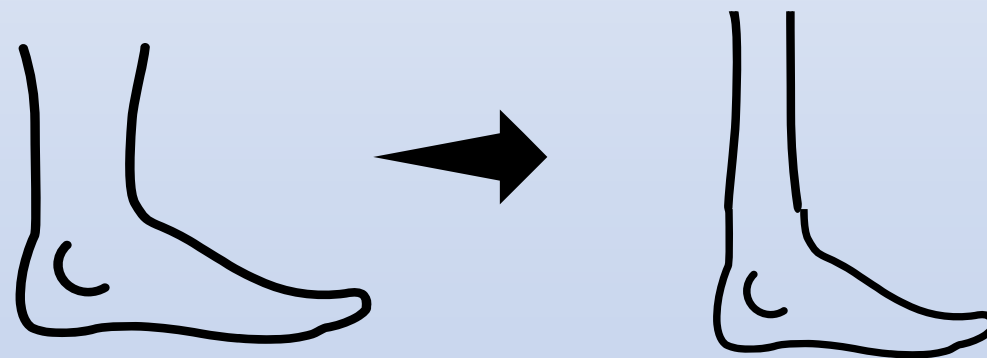
健康の豆知識 10選！

天使大学 葦の会健康チェック係



No.1 貧乏ゆすりは健康ゆすり？

貧乏ゆすりによって血流がよくなり、女性に多い手足の冷えやむくみやの解消に繋がる！
血流の改善で血栓もできにくくなるので病気の予防にも！



No.2 手洗いの歴史は 19世紀から

オーストリアの医師が19世紀中ごろに手洗いの重要性を発見したけれど周りの医師はそれを真っ向から否定。

それでも手洗いの重要性を語ったセンメルヴェイスは医学会から追放されてしまった。

彼の死後、細菌などが発見され、手洗いの重要性が知れ渡りました。



発見するの
早すぎた…

センメルヴェイス

No.3 猫を飼えば健康に！

東京農業大学の研究で、猫をなでるだけでネガティブな気分が減少することがわかりました。

オキシトシンというホルモンが分泌されます。

このホルモンは免疫向上、ストレスの減少など多くの健康効果があるとされています。

また、猫のゴロゴロ音にはリラックス効果があり、心拍数が下がります。



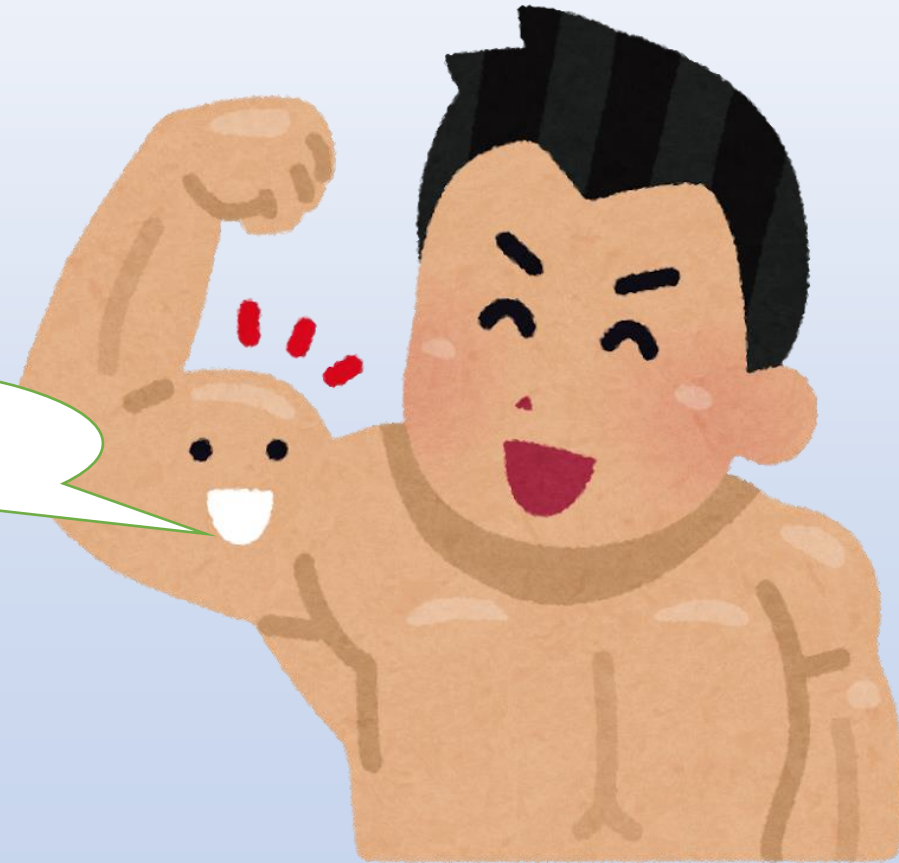
No.4 ストイックな人ほど免疫力が低い

休みなく働く人や、筋トレをハードにやる人ほど免疫力は低いんです。筋トレする人の免疫力が低いって意外ですね。

人は頑張りすぎると常に**交感神経**が働いてしまいます。その影響でリンパ球が減っていき、免疫力が落ちてしまうのです。

何事もほどほどにね

健康維持のためにはリラックスできる時間を作ることが大切です



寝る。。。
大事。。

No.5 寝だめは体に悪い？

寝だめをすると平日の生活リズムが崩れてしまい、その影響で日曜の夜に眠れなくなり、月曜の朝が非常に憂鬱なものになってしまいます。

睡眠不足は感情の調節や遂行能力をつかさどる前頭前野や大脳辺縁系の代謝活性を低下させ、ストレスのホルモンの分泌量が増加してしまいます。

休みだからと言って夜更かしは厳禁です。





No.6 20歳から5kg以上増加していると糖尿病のリスクが上がる

20歳から5kg以上増加していると増加していない人と比べて、糖尿病のリスクが**約2.6倍**まで上がります。

体重が1kg増えるだけで体内に**7000kcal**を蓄積したことになります。

今の体重+**5kg**までいかない、または日々の生活習慣を治して少しずつ体重をコントロールしましょう！

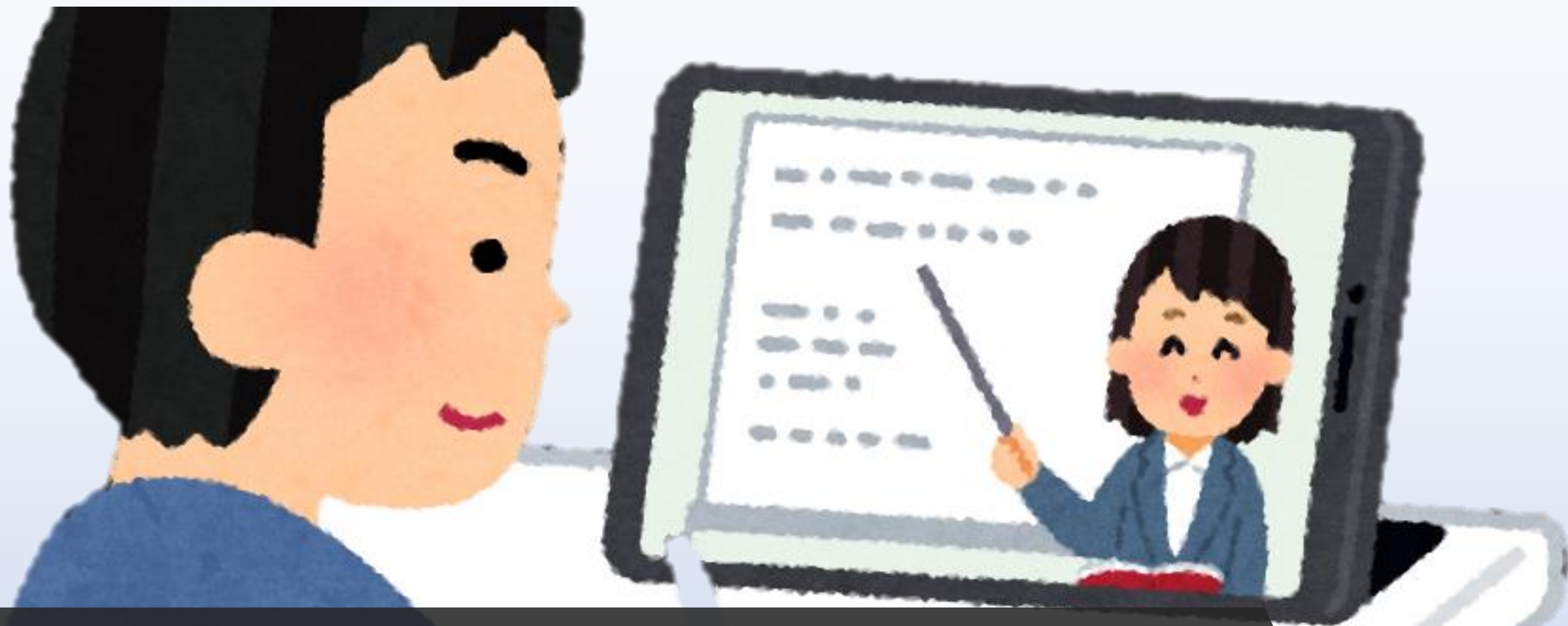


No.7 日本人の二人に一人がガンになる

ガンにも多くの種類がありますが、そのうちのどれかにかかるといわれています。男性の6割強、女性の5割弱がガンにかかるリスクがあります。

予防はできても、完全には防ぐことができません。

禁煙や食生活の見直し、運動不足の解消などできる限りの予防をしていきましょう。



No.8 座りっぱなしで死亡リスクが上がる

5分間座ること、血流の速度は急速に下がり、30分で血流速度は**70%**も低下します。
もし、1日に11時間以上座っていたら、健康的な人に比べて死亡リスクは**40%**も上がります。
コロナ禍でリモートが増えたと思いますが、30分に一度は立って歩きましょう。

No.9 喫煙で免疫力が下がる

タバコにはニコチン・タール・一酸化炭素といった有害物質が200種類以上入っています。

一酸化炭素は赤血球中のヘモグロビンと結合し、酸素の運搬を阻害します。

体内が慢性的な酸素不足となり、栄養分の運搬や老廃物の回収機能が衰えることにより、免疫力の低下につながります。



No.10 緑茶には 殺菌作用がある

緑茶に含まれる「**カテキン**」が細菌の細胞膜を破壊して、サルモネラ菌や黄色ブドウ球菌などといった食中毒菌に対して殺菌効果を発揮します。

また、食中毒菌の出す毒素による攻撃もカテキンは抑えることができます。あのO-157にも毒消し作用を発揮します。



参考文献

- 日本経済新聞 <https://www.nikkei.com/article/DGXDZO40249640X00C12A4MZ4003/>
- BD <https://www.bdj.co.jp/safety/articles/ignazzo/1f3pro00000sihs4.html>
- Academist journal <https://academist-cf.com/journal/?p=14160>
- <https://beauty.hotpepper.jp/kr/slnH000411283/blog/bidA022621676.html>
- CNN <https://www.cnn.co.jp/fringe/35133634.html>
- 糖尿病ネットワーク <https://dm-net.co.jp/calendar/2017/027156.php>
- 国立がん研究センター https://ganjoho.jp/reg_stat/statistics/stat/summary.html
- NIKKEI STYLE <https://style.nikkei.com/article/DGXMZO63466340U0A900C2000000/>
- 大正健康ナビ <https://taisho-kenko.com/column/detail/11>
- 日本カテキン学会 https://www.catechin-society.com/effect_01.html