

# 株式会社24時間通信

〒003-0826 札幌市白石区菊水元町6条3丁目6-46  
TEL 011-871-2455 FAX 011-871-2444

13年  
6月号

## 30秒でチョットした情報通になれる



### ■ 6月は後半の半年を迎える 月の始まり

6月は一年間の半分が過ぎる最後の月。この月に人は、残りの6ヵ月を過ごすためにいろいろな準備をします。

まず夏を迎える支度として夏服を着るために衣更をします。昔は女子学生が紺色のセーラー服から白色のブラウスにスカートをはいた姿を見るとさわやかさとこれから夏がくるのだと感じたものです。

それから本格的な夏を迎える前にやってくるのがジトジトした入梅の季節。このころに田植えが始まります。稲作をするにはまず米の種を「苗代」にまいて育てた苗を水田に植え付けるのが田植えです。お米を二段構えで育てるとお米をたくさん収穫できるのです。

### ■ さわやかな語感「早乙女」

田植えという思い出す映画のシーンがあります。黒沢明監督の「七人の侍」でラストシーンに村の者が総出で田植えをします。そのときに田植えをする女性たちが着飾り、音楽を鳴らしながら田植えをします。いまではあまり聞かないことばですが、「田植えをする若い女性たちのこと」を「早乙女(さおとめ)」といいます。さわやかな語感です。

若い女性が農業に従事することは少なくなっているから「早乙女」を見ることはなくなりましたね。

### ■ 6月は半年経過したみそかの月

6月の21日ごろに夏至がやって来ます。昼が最も長く、夜がもっとも短い日です。この日はこれから昼が短くなっていく不安をはらうために音楽を奏でたり、徹夜で踊ったりする行事が地方にあります。

最後に6月の末、これは12月の大みそかに対し6月のみそかといいます。神社によっては茅(ちがや)という草で大きな輪を編んだ「茅の輪」というのを参道に立てるところがあります。この輪をくぐると半年間の穢れを払ってくれます。そして、7月1日を迎えるのです。

## 30秒でチョットした情報通になれる



### ■6月1日は「歯固めの日」

日本人は最近堅いものを食べなくなり、歯が弱くなってきたといわれています。堅いものを食べると歯がしっかりし、歯がしっかりすると食事を咀嚼する力が高まり、健康になっていきます。

平安時代のころから正月元旦とともに、6月1日は「歯固めの日」と呼ばれ、硬いお餅を食べながら家族の長寿と健康を祈る習慣がありました。

### ■現代の「歯固め」は「ガム」

現代の歯固めをできるのにガムがあります。ガムをかむことで歯がしっかりと固まります。それで「歯固めの日」にちなんで6月1日は「ガムの日」になりました。

ではなぜ、ガムをかむと健康になるのでしょうか。

### ■ガムは虫歯を防ぐ効用がある

ガムをかむと虫歯になりにくくなります。虫歯になる原因は歯と歯茎の間に溜まったプラークを放っておくとやすいためです。

ガムをかむことで唾液が増えます。唾液の流れによって食べカスを洗い流してプラーク減少してくれます。

唾液の分泌を促進することは歯の健康につながり、それが体の健康にもつながっていくのです。

### ■その他にガムの健康効用

#### ●精神的効果

何かを食べている時、人は本来もっている生存本能が刺激されるほか、体内の血液の循環もよくなるといわれます。そのため、ガムを長く噛むと精神が安定し、脳が活性化すると考えられています。

#### ●生理的効果

しっかりと噛んで食べるとアゴの筋肉や骨が発達し、歯並びもきれいになります。

また、噛むことが脳を活性化させるため、思考力や集中力も高まり、痴ほうを予防するとも言われます。

「歯固め」は体だけでなく、気持ちも健康にする効用があります。



## 30秒でチョットした情報通になれる



### ■ 6月は意外に熱中症の月

食中(あたり)、暑気中(あたり)など「中」(あたり)と読んで、からだに害となることを指しています。

なのに熱中症は“ねっちゅうしょう”といって熱中“ねつあたり”症といわないです。でも、中(あたり)という字があるから「熱」は“体に害”となることをあらわしています。

### ■ 熱中症の3症状

- ①熱けいれん……大量の発汗があり、四肢や腹筋のけいれんと筋肉痛が起こります。
- ②熱疲労……全身倦怠感、脱力感、めまい、吐き気、嘔吐、頭痛などの症状が起こります。
- ③熱射病(重症)……高体温と意識障害が表れて周囲の状況が分からなくなります。果ては昏睡状態になります。

その上、血液凝固障害、脳、肝、腎、心、肺などの全身の多臓器障害を合併して死亡率が高くなります。

### ■ 熱中症発症条件は

- 熱中症は気温が高いと発症すると思いがちですが、梅雨時などの湿度が高く、急に暑くなり、体が暑さに慣れていないときに多く発症します。
- 肥満傾向の人、体力の低い人、暑さに慣れていない人、体調の悪い人が発症しやすいです。
- 学校での体育活動や運動部の練習中、特に、ランニング、ダッシュの繰り返すことで発症しやすくなります。

### ■ 熱中症緊急治療法

- ①熱けいれん…ペットボトル2 $\frac{1}{2}$ に18グラムの食塩の水を飲ませます。
- ②熱疲労…スポーツドリンクを飲ませます。
- ③熱射病(重症)……救急車を呼びます。  
体を冷やします。  
体に水をかけます。  
扇風機で風をあてます。  
氷やアイスパックで首まわり、脇の下、足のつけを冷やします。

**30**秒でチョットした情報通になれる



6月のトピックス

## 風疹(三日はしか)の症状と感染防止対策



### 今年の風疹患者、すでに昨年1年間の2倍近く

国立感染症研究所は23日、今年の風疹患者数の累計が14日までに4068人になったと発表した。2392人だった昨年1年間の2倍近くになる。同研究所によると、14日までの1週間に新たに495人が報告された。最も多かった都道府県は、東京の138人。大阪108人、神奈川50人、兵庫36人が続いた。患者数は、首都圏が約65%、京阪神地区が約20%を占め、都市部が中心だが、地方でも徐々に患者の報告数は増えている。ワクチンの定期接種の対象外だった30歳代後半～40歳代前半の男性が多い。同研究所は「過去に予防接種を受けたこともなく、風疹にかかったこともなければ、ワクチンを接種してほしい」と呼びかけている。

2013年4月23日 (YOMIURI ONLINE NEWS)

### ■風疹の症状(埼玉県風疹についてのホーム・ページより)

風しんは、春先から初夏に流行することが多く、発熱と共に発しんがみられ、3日程持続します。首や耳の後ろのリンパ節の腫れる症状が現れることも特徴です。妊娠初期にこの病気にかかると、心疾患や白内障、難聴などの子どもが生まれることもありから風疹の抗体のない女性は、妊娠前に風しんの予防接種を受けるようにしましょう(妊娠中は、受けることができません)。

### ■予防接種料金に公的助成金(某市の風疹予防接種助成金お知らせのホーム・ページより)

#### ●予防接種対象者

- ・接種当日、19歳以上の50歳未満で現在又は将来妊娠を希望する女性
- ・接種当日、妊婦の夫(母子健康手帳で妊婦の夫であることが確認できる方)

#### ●助成金額(1人1回に限ります)

- ・風しん単抗原ワクチンを接種した場合 3,000円。※各市区町村で風疹の予防接種料金に公的助成金をしています。詳しくは各市区町村へお尋ねください。