



WARM BIZ(ウォームビズ)2012

集まることであったまろう。暖房を止めて外に出よう。今年の冬は「ウォームシェア」

過剰な暖房を抑制し、室温20℃でも快適に過ごせるライフスタイル「ウォームビズ」。暮らしの中で、私たちにできる衣食住の小さな

工夫はたくさんあります。

暖房を共有する「ウォームシェア」は、それぞれが暖房を使うのではなく、みんなで1つの部屋・場所に集まることでエネルギーを節約するという新しい省エネスタイル。

衣 あったかアイテムを取り入れよう

- ・保温性に優れた機能性素材のインナーウェアを活用しよう
- ・室内でもカーディガンやセーターなど、一枚多く羽織ろう
- ・マフラーやストールで、こまめに体温調節しよう



食 体の中からおいしく、あたたかく

- ・朝食をしっかり取って1日のエネルギーをチャージ
- ・根菜類、しょうがなど体を温める食材を取り入れよう
- ・みんなで鍋を囲めば部屋も体もポカポカ、暖房も控えめでOK.



住 小さな工夫であたたかく快適に

- ・厚手のカーテン、断熱シートを窓にはるなど工夫しよう
- ・省エネ加湿器や、お湯の入ったやかんなどで加湿して体感温度をUP
- ・湯たんぽやカイロなどを活用しよう

問い合わせ

環境課環境推進グループ

☎52-1111(内線123)

健康通信

常陸大宮済生会病院
診療部長
杉山 照幸先生



健康食品について

外来診療をしていると、「健康食品を飲んででもいいですか?」と患者さんからしばしば尋ねられます。ビタミンや天然の物から抽出したサプリメントを含めて、いわゆる「健康食品」を薬の他に飲んだ方がいいのかどうか、一緒に考えてみましょう。

持病のある方は病院や医院へ通っていることでしょうか。そして、定期的に薬を処方されて、毎日飲んでいることと思います。医師から処方される薬は、その方の病気を治すため、また持病を悪化させないようにするためのものです。一方、健康食品は健康を維持するために飲むものです。

従って、持病のある方は飲まない方がいい健康食品もあります。健康食品といえども、カロリーを含んでいる物がほとんどで、糖尿病などで1日の摂取カロリーに制限のある方は注意が必要です。食事で制限いっぱいカロリーを取っているのに、健康食品を飲むとカロリーオーバーになる可能性が高くなります。健康食品ではなくても、テレビなどで「〇〇が体にいい!」と宣伝されるとその食べ物を余分に食べる方がいますが、カロリーオーバーになることをぜひ頭のどこかに留めておいてください。

また、健康食品の中には、薬に使われる成分を含む物があります。健康食品では病気を治すという効果を明記することはできませんが、使ってもいい成分があります。

そのため、健康食品を決められた量より多く摂取すると、薬の副作用が出る場合があります。薬の成分を含む健康食品は高価な場合が多いので、高価な健康食品は更に注意が必要であり、できれば避けた方が無難だと思います。

皆さんに必要なお薬は病院、医院で出しています。健康食品の「健康」という言葉に惑わされず、飲む必要があるのかどうかよく考えるようにしましょう。