

あいさいさんの  
健康まめ知識

# 日常生活の中でも、寒さ&コロナに 負けない身体をつくらう！

新型コロナウイルス感染症による自粛生活に加え、さらに冷え込む2月となり、家にいる時間がますます長くなる季節となってきました。

健康づくりのためには「**1日60分、元気に体を動かすこと**」が奨励されています。まずは、今より10分多く体を動かしてみませんか？**日常生活における掃除などの家事や通勤・通学なども、立派な身体活動**になります。

普段の身体活動を振り返り、**今より10分多く体を動かす「+10(プラス・テン)」**を目指してみましょう！

健康づくりに効果的な活動強度(単位:メッツ)である「普通歩行(3メッツ)」以上の身体活動をご紹介します！  
まずは10分続けてみよう！



身体活動の基準やメッツについて詳細を知りたい方はこちらをチェック！



## 日常生活における 身体活動



窓掃除  
(3.2メッツ)



掃除機  
(3.3メッツ)



風呂掃除  
(3.5メッツ)



床磨き  
(3.5メッツ)



階段を下りる  
(3.5メッツ)



階段をゆっくり  
上げる(4.0メッツ)



自転車に乗る  
(4.0メッツ)



子どもと活発に  
遊ぶ(5.8メッツ)

活動強度 (目安:1メッツ=座って安静にしている状態)

## 運動



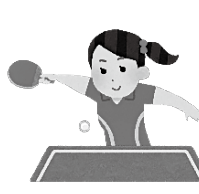
ボウリング  
(3.0メッツ)



ゴルフ(手引きカート使用)  
(3.5メッツ)



自転車エルゴメーター  
(30~50ワット)(3.5メッツ)



卓球  
(4.0メッツ)



ラジオ体操  
(4.0メッツ)



ゆっくりとしたジョギング  
(6.0メッツ)

参考:厚生労働省「健康づくりのための身体活動基準2013」、国立健康・栄養研究所 改訂版「身体活動のメッツ(METs)表」



## 歯の健康講座

### 『酸蝕症とは』

歯は酸にふれると化学反応が起こり分解され溶けてしまいます。むし歯は、むし歯菌が出す酸によって歯が溶ける病気で、歯の溝や歯と歯の間など、汚れのたまりやすい場所から歯が溶け始めます。そのため、むし歯のできる範囲は限られます。

それに対して、酸性の食べ物や飲み物がお口の中に入ってきて、繰り返し接触することで歯が溶けてしまう病気のことを酸蝕症といいます。飲食物はお口の中全体に行き渡りますから、広範囲の歯に被害が拡大します。また、持続性の嘔吐がある場合でも、胃酸の影響で歯が溶けてしまうことがあります。

酸蝕症になりやすい飲食物として炭酸飲料、スポーツドリンク、お酢、柑橘類の果物など酸性度の強いものが挙げられます。

頻度にもよりますが、ちびちび食べたり飲んだり長時間と続けると歯が溶けやすくなります。

酸蝕症を防ぐには、①酸性の飲食物をだらだら食べたり飲んだりしない②酸性の飲食物を口にした後は水で口をゆすぐ③寝る前には酸性の飲食物を控えるなどが挙げられます。

酸蝕症になると歯が薄くなり透けて見えたり、ひびが入ったり、欠けたりすることがあります。また知覚過敏を起こして冷たいものがしみややすくなります。日本での酸蝕症の罹患率は増加しており、その背景には健康志向から酸性度が高い飲食物が増えたり、若年者の摂食障害による嘔吐などが考えられています。

酸蝕症はむし歯と同様に早期発見・早期指導が重要です。それにはかかりつけ医による慎重な観察が必要です。定期的に歯科医院を受診し、歯の健康状態をチェックしてもらいましょう。

(海部歯科医師会)