みんなで目指そう!!
健康の達人

ウォーキングに最適な季節です!

「足もと」からの健康づくり

足は「第二の心臓」

肺に吸い込んだ酸素は、心臓のポンプ作用で全身に送られます。ところが心臓から最も遠い位置にある足には、このポンプ作用が十分に及びません。

そこで大切なのが「歩くこと」。歩行により足の筋肉が伸縮することで血管をしぼるようにして血液を押し上げ、心臓に送り返しているのです。このことから足は「第二の心臓」といわれています。

足への負担は想像以上!

現代人は1日に平均6・5㎞(約7500歩)歩くといわれています。計算すると、一生のうちに地球を4周もすることになります。

また歩行時、足には静止体重の1・2倍の負荷がかかるとされています。例えば体重60㎏の人の場合、1歩ごとに片足に72㎏の重みがかかっていることになります(速足では片足81㎏)。1日に換算すると、両足延べ540トンもの負荷がかかっていることになり、これはジャンボ機以上の重さです。

甘く見てはいけない!足のトラブル

【靴ずれ・まめ】

足に合わない靴を履くことなどにより靴が擦れて、足の皮膚が破れたり、水ぶくれができる状態です。靴の大きさだけでなく靴の形や種類、また靴下の厚さにも注意が必要です。

【たこ・魚の目(鶏眼)】

どちらも皮膚が繰り返し圧迫され、皮膚の角質が増殖して厚くなった状態です。たこは皮膚の表面に向かって半球状に厚くなり、押してもあまり痛みがありません。魚の目は深部に向かって円錐状に入り込み、押すと痛みを感じることがあります。両方ともむやみに削ったり、薬をつけたりすると出血や化膿する恐れがあります。また、たこはウィルス性いぼと区別がつきにくいため、自己判断せず皮膚科を受診しましょう。

【水虫(白癬)】

足の指の間によく見られ、赤くジュクジュクになって皮がむけたり、白くふやけたりします。それ以外にもかかとを中心に皮膚が厚くなり、ひび割れを起こすタイプや、爪の厚みが増し爪の色が白濁したり、黄色みが濃くなってくる爪水虫(爪白癬)などもあります。水虫は完全に治療をしないと治りにくく、家族などにも感染するので、必ず皮膚科を受診し適切な治療を受けることが必要です。

【外反母趾】

足の親指の付け根が内側にせり出し、親指の先端が隣の第二趾に向かって曲がる病気です。出っ張った部分が靴に当たって痛むのが最初の症状で、進行するにつれ親指に力が入らず、「立ちにくさ」や「歩きにくさ」など足の機能に影響が出てきます。そのため足首や膝、腰など足と離れた部位に痛みが出ることもあります。

ヒールやパンプスなど足を圧迫する靴の影響もあり女性に多く発症しますが、最近では足の筋肉の未発達が原因で小中学生など子どもの発症も増えてきています。

―外反母趾を予防する運動―

①足でグーの形を作るように両足の指を閉じて丸める
②次にパーの形になるよう指を広げる
③5秒間静止して、グーの形に戻す
④①~③を繰り返す

靴の選ぶときのポイント

①靴の長さ(靴先に余裕があり、運動時につま先が靴の先端に当たらない)
②靴の幅(かかとから甲が足に合い、運動時に左右にずれない)
③靴先部分に足の指が十分に動かせるゆとりがある
④圧迫感や不快感がない
⑤足の指が曲がる位置で屈曲する
⑥足がしっかり固定でき、かかとがずれたり前に足が移動しない(ひも靴やマジックテープでとめるタイプが望ましい)

家畜診療所通信

獣医師:清水達夫

春になったうれしさ(?)で、飛びまわる!

みなさんこんにちは、5月になりました。新緑のまぶしい季節です。牛たちも放牧を待ちわびています。皆さん知ってましたか?牛も、うれしいとはしゃぐのですよ!牛舎から外に出してあげるときや、牛舎の敷料を交換し新品の気持ち良い牛床になると、牛は体全体を使ってうれしさを表現します。ロデオの牛のように飛び跳ねたり、盛られているおが粉(敷料)を振りまいたりして、まるで水遊びをする子供のようです。若い牛ほど喜びの表現力は豊かです。大人の牛になるほど、落ち着きます。人も同じですね!

今回の家畜診療所通信は、「狂犬病」についてお話します。

ワンちゃんの春の狂犬病予防接種は済みましたか?犬を飼われている方は、犬の登録と年1回の狂犬病予防注射を受けなければなりません。これは法律で義務付けられているのですよ!

でも、なぜそこまでして狂犬病予防注射を受けなければならないのでしょう。

「狂犬病」とは、インフルエンザなどと同じウイルスによる感染症です。名前こそ「犬が狂う病」ですが、人を含む哺乳類すべてに感染します。でも、人へ感染させる動物のほとんどが犬なのです。

インフルエンザウイルスは、くしゃみなどで感染が広がりますが、狂犬病ウイルスは、主に犬などの唾液腺でウイルスが増殖するため、唾液に多くのウイルスが入っています。噛まれたり、舐められたりして傷口ができ、その傷口にウイルスが入ると感染してしまうのです。ウイルスが体に入っても、発症(症状が出る)する前に治療ができれば何とか助かる可能性があるのですが、もし発症してしまうと99・99%の人が死亡してしまうという恐ろしい病気なのです。

日本は1956年以来、国内での発生はありませんが、海外ではごくありふれた病気なのです。世界では、年間5万人もの方が狂犬病で亡くなられているのです。近年は人の交流や物流が盛んなので、いつ海外から狂犬病ウイルスが日本にはいってきてもおかしくない状況です。

でも、狂犬病ワクチンをワンちゃんに接種しておけば、もし狂犬病ウイルスが国内に入ってきても、感染が拡大したり人に感染することが防げるのです。ワンちゃんを狂犬病から守り、犬を飼っている者としての社会に対する責務としても、必ず狂犬病予防接種を受けましょう。

北部衛生センターへ持ち込みされる皆さまへ

可燃ごみの持ち込み方法にご注意ください

北部衛生センターは、可燃ごみ、可燃性粗大ごみを受け入れる施設です。建築廃材などの産業廃棄物の受け入れはできません。

■受入日　月曜日から金曜日の平日　5月6日(祝)、9月15日(祝)、12月29日は、休日でも受け入れします。

■受入時間　午前9時~午後4時30分

■受入料金　10㎏につき130円

■受入ごみ　◎可燃ごみ　生ごみ、紙くず、皮革類、衣類、選定枝、紙おむつ(汚物は取り除く。)など

◎可燃性粗大ごみ　カーペット、ふとん類、木製の家具・机・棚、畳などで金具や鏡は取り外してください。

可燃性粗大ごみを持ち込む時は、事前に電話での連絡をお願いします。

■持ち込みできないごみ

リサイクルされる資源物、容器包装プラ、新聞紙、ダンボール、雑誌、ペットボトル、発砲スチロールなどは、収集日に集積所へ出してください。/容器包装でない大きなプラスチック類は、枡形不燃物最終処分場に持ち込んでください。/農業用資材のビニールシート、マルチ、あぜシート、肥料袋、農薬容器は、ながの農協で春・秋の2回、有料で収集していますので、その機会にお出しください。

問　北部衛生センター　☎(255)2560　　信濃町役場 住民福祉課 環境係　☎(255)5924