



あなたは鼻呼吸していますか

呼吸は体を作る

今回はみなさんをもっと健康にするための鼻呼吸のお話です。

人間は呼吸によって体に酸素を取り入れ二酸化炭素を排出しています。肺から取り入れられた酸素は、血液によって体中の細胞に送られ、口から取り入れた栄養素と反応して細胞を再生したり、脳や心臓、筋肉を動かすエネルギーとなったりします。そのため、しっかり呼吸して、好き嫌なくいろいろなものを食べることが健康な体作りに必要です。

授乳と鼻呼吸

では、あなたは鼻で呼吸していますか、口で呼吸していますか。鼻で吸って鼻で吐くのが正しい鼻呼吸です。鼻で吸って口から吐くのは口呼吸だそうです。赤ちゃんは生まれてすぐ授乳されます。お母さんのおっぱいを飲みながら、口でものを食べ鼻で呼吸することを学びます。最初は上手にできませんが、練習してえん下筋や呼吸筋をしっかり鍛えると首が座り、鼻呼吸が上手にできるようになっていきます。赤ちゃんを健康に育てるには、母乳をしっかり飲ませて、口周りの筋肉を運動させることが必要です。



鼻の大切な役割

鼻は大変複雑な構造になっていて、高性能なフィルターの役目をしています。鼻から吸った空気のごみやほこり、細菌などは鼻の粘膜に貼り付き、鼻くそや鼻水として排出されます。また、鼻には乾燥した空気に湿度を与えたり、冷たい空気を温めたりして、安全な空気を肺に送り込む働きがあります。肺は薄い粘膜でできているため、乾燥して汚れた空気が口から直接入ると、傷ついて機能が悪くなってしまいます。ですから、口で呼吸していると口の中や気管が乾燥して喉を傷めたり、風邪や咳、肺炎、喘息、アトピー、歯肉炎、口内炎、虫歯などのさまざまな病気の原因になったりします。

また、鼻から吸ったきれいな空気は、口から吸った汚れた空気より肺からの吸収率がよく、血液の中にたくさん酸素を取り入れることができ、血液をサラサラにする効果もあるそうです。

健康な体作りには、まずは鼻からきれいな空気をいっぱい取り入れ、全身の細胞を活性化し免疫力を高めることが必要です。



で吸って鼻で吐く鼻呼吸を実践してみてください。運動時には5倍から10倍の酸素を必要とします、口呼吸で運動すると酸素の吸収が悪く酸素量が足りず危険です。また、口や喉が乾燥するので疲れやすく、風邪も引きやすくなるので気を付けましょう。今日から鼻呼吸で正しい呼吸を身に付けて、安全に体力アップ運動をすることをお勧めします。



ワンポイントアドバイス

鼻は複雑な構造になっているため、鼻で呼吸するにはかなりの抵抗力があり、日頃から鼻呼吸力を付けるトレーニングをする必要があります。ヨガや太極拳なども鼻呼吸を取り入れたトレーニングです。鼻呼吸にするには、まず姿勢を良くします。猫背では正しい鼻呼吸ができません。そして口をしっかり閉じ、口から空気が入らないようにして口角を上げ、鼻の穴をいっぱい膨らまして深呼吸してください。口で吐いてはダメです。鼻から出すことによって湿度と温度を鼻に戻すことができます。鼻呼吸力を高めるには、簡単な運動をしながら鼻

子宮頸がん・乳がん検診 を受けましょう

チャレンジポイント対象事業

●集団検診（後期）

検診名 (集団検診)	日程	定員 (先着順)		受付時間	会場
		乳	子宮		
乳がん検診のみ	1月8日(金)	110人		午後1時~ 2時(※1)	本庄市保健センター アスパアこだま
<同時実施> 乳がん検診 子宮頸がん検診	1月12日(火)	80人	90人		
	1月13日(水)				
	1月15日(金)				

※1 申込の際にお伝えする予約番号順に検診当日の受付を行います。

対象（集団検診）

子宮頸がん 20歳以上の女性（平成8年4月1日以前に生まれた人）
乳がん 30歳以上の女性（昭和61年4月1日以前に生まれた人）

検診料 子宮頸がん 650円、乳がん（視触診）500円
乳房レントゲン撮影（マンモグラフィ検査）600円

用意 受診券、検診料、バスタオル（乳がん検診を受診する人）

申込（予約制） 12月8日(火)から電話又は直接本庄市保健センターへ

●個別検診

市内の指定医療機関で個別検診として受けることができます。受診する際には、医療機関への事前の予約が必要です。

対象（個別検診）

子宮頸がん 20歳以上の女性（平成8年4月1日以前に生まれた人）
乳がん 40歳以上の女性（昭和51年4月1日以前に生まれた人）

実施期間 平成28年3月31日(木)まで

場所 市内の指定医療機関

検診料 子宮頸がん 1,300円、乳がん 1,600円

注意事項

- 4月1日以降に子宮頸がん・乳がん検診を受けた人は、同じ年度内に市の検診を再度受診することはできません。
- 70歳以上、市民税非課税世帯、生活保護世帯の人は無料です。
- がん検診を受診する際は受診券が必要です。受診券がお手元にない人は、本庄市保健センターへお問い合わせください。

誰かが音楽を聴くと身体が自然と動くラジオ体操。そのラジオ体操が立派な運動になると知っていますか。普段ラジオ体操をしている人も、久しくしていない人も大歓迎です。この教室で汗をかきラジオ体操を体験してみよう。講師が丁寧に徹底解説します。

日時 11月30日(月)
午前10時~11時30分
午後10時~11時30分
(受付 午前9時30分~)

会場 シルクドーム
講師 NPO法人全国ラジオ体操連盟指導士

対象 市内在住者

内容 ラジオ体操の動きをひとつずつ解説しながら実際にからだを動かす

定員 40人(先着順)

費用 無料

用意 運動する服装、室内用運動靴、汗拭き用タオル、バスタオル、飲み物

申込 11月12日(木)から電話又は直接本庄市保健センターへ

みんなの けんこう ガイド

★本庄市保健センター
☎2003
※お問い合わせは、午前8時30分からです。

はにぼんチャレンジ 自分らしく健康に！

対象の健康づくり事業や講座、検診などに参加し、チャレンジポイントをためると賞品と交換することができます。

はにぼんチャレンジで、お得な健康づくりをしましょう！

対象

- ・20歳以上の本庄市国民健康保険加入者
- ・市内在住の埼玉県後期高齢者医療加入者

いますぐ

保険課（市役所1階）
又は市民福祉課（アスパアこだま）へ

*はにぼんチャレンジに関するお問い合わせは、
保険課☎1116へ

チャレンジポイント対象事業

大人のラジオ体操