

肥満指数と運動療法

運動を始める前にまず自分の肥満指数(BMI ; Body Mass Index)を測りましょう！
BMI を計算することで、簡単に肥満の程度を知ることができます。

計算式

$$BMI = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)}^2$$

肥満 (BMI25 以上) の人はまず BMI24 以下を目標にします。また、ウエスト周りが男性 85cm 以上、女性 90cm 以上の方は内臓脂肪型肥満の可能性があり、心血管障害を起こす危険性が高くなります。



運動療法の仕方

❖ どのような運動がよいか

全身を使った軽い運動が良いです。激しい運動よりは、軽い運動を長く続ける方がカロリーを消費しやすく効果的です。例えば、ウォーキング、水泳、ラジオ体操、自転車などが向いています。

❖ 運動時間

運動をする時間は空腹時を避け、食後 30 分から 1 時間してから行うのが効果的です。

1 日の運動時間は 20~60 分を目標にして、1 回の運動時間は 20 分以上にしましょう。なぜかという、運動するときのエネルギーは、はじめは糖質が主に使われますが、20 分を越えるころから脂肪の使われる割合が多くなって来るからです。

❖ 運動を禁止または制限したほうがよい場合

- いつもより強い動悸がする、急に胸が苦しくなる、脈拍がとぶ、激しい息切れがする、めまい、吐き気がする、冷や汗が出るなどの症状がある時は中止してください。
- 糖尿病で血糖コントロールが極端に悪い方。
- 腎不全の状態にある方。
- 心臓、肺に障害のある方。 これらの方は、あらかじめ医師にご相談ください

❖ 運動の強さ

- 会話ができ、汗ばむ程度の強さ
- 脈拍数・・・100~120/分以下

家庭の消毒薬・使用と保管

9月号の「救急箱について」の特集に引き続き、今回は救急箱で眠っていることも多いかと思われる「消毒薬」についてのお話です。一度購入したままで、もう長い間使っていない消毒薬。いざというときに、「まだ使えるかしら？」と悩んでしまうことってありますよね。ここで、消毒薬の保管と使用方法をもう一度見直しましょう

消毒部位	薬品（商品例）	保存方法と使用期限	使用方法と注意点	希釈	エタノール
擦り傷 切り傷 靴ずれ 虫刺され etc...	ヨードチンキ	高温多湿・直射日光を避けて 室温保存。蓋をしっかりと閉める。 製造より3年間（開封後も）	カット綿や綿棒に染み込ませ 1日2～3回塗布	希釈 する	含
	希ヨードチンキ			部位による	含
	ポビドンヨード （イソジンS等）			しない	なし
	オキシドール	遮光し30 以下で保存。3年		部位による	含
	塩化ベンゼトニウム （マキロン、ムヒの きずぐすり液等）	室温保存。 開封後半年を目安に使う。 未開封では5年間。	石けんの存在で効力が低下するので、 石けんを良く洗い流してから使用する。	しない	
	塩化ベンザルコニウム	塩化ベンゼトニウムとほぼ同様に用いる			
	アクリノール （キズパウダースプレー、 アクリノール液等）	遮光し30 以下で保存。 開封後半年を目安に使う。 未開封で製造より3年間。	衣服、皮膚に着色すると、その 黄色を洗い流すのが困難。 商品により使い方は異なる。	しない場合 が多い	なし
手指 皮膚	消毒用エタノール	遮光した気密容器に入れ、 火気を避けて保存。 製造より3年。 開封後は使用期限以内に使用。	カット綿や綿棒に染み込ませ消毒部位に 塗布。粘膜、傷口には使用しない。 広範囲、長時間使用する場合は、 蒸気の吸入に注意。	しない	
	イソプロパノール	消毒用エタノールと同様に用いる。エタノールより気化が遅い。			
速乾性 擦り込み式 手指消毒剤	グルコン酸クロルヘキシジン （アセスクリン、 ウエルアップ等）	遮光した気密容器に入れ、 火気を避けて保存。 未開封で製造より3年間。 開封後は使用期限以内に使用。	0.1～0.5%の製剤は薄めずに、 そのまま使用する。適量を手に取り、 乾燥するまで両手を擦り合わせる。 粘膜、傷口には使用しない。	しない	含有して いるもの が多い
	塩化ベンザルコニウム （ウエルパス等）	遮光した気密容器に入れ、 火気を避けて保存。 未開封で製造より3年間。 開封後は使用期限以内に使用。	適量を手に取り、乾燥するまで 両手を擦り合わせる。	しない場合 が多い	含有して いるもの が多い

消毒剤の希釈について

希釈には精製水を用いて使う分だけその都度調整しましょう。残ってしまったものは、1週間以上は保存できません。

エタノール過敏症の方は、購入前にエタノールが含有していないかを必ず確かめましょう。

皮膚の保護剤を配合した消毒剤であっても、頻回に使用すると手荒れが生じます。

そのような時は、使用回数を減らしたり、ハンドクリームを利用しましょう。

手指の消毒は流水での手洗いが基本です。せっけんを使って丁寧に洗いましょう。

絆創膏 アクリノール、グルコン酸クロルヘキシジンや塩化ベンザルコニウムが主に含まれた商品が一般的です。

直射日光、湿気を避けて涼しい所に保存し、開封後も個包装のついたままで3～5年が期限です。

テープの粘着力を考えてもこの位保存可能とのことです。