

保健ジャーナル

〈秋号〉 令和8年
保健委員

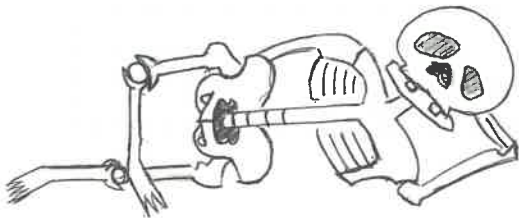
9月が終わり 寒さがだんだん増えてきて
いっ 衣替えをしようかと悩んでいる今日この頃、
体は資本という言葉があるように、心身の健康が
大切になってきます。そこで今回は 体を健康に
保つ方法についてまとめました。

骨と関節の日って？

骨と関節の日とは 1994年（平成6年）に日本整形外科学会
学会 によって制定された 記念日です。ホネの「ホ」は

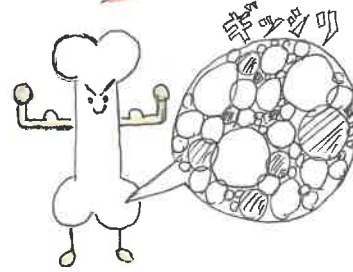
「十」と「八」に分かれるので 10月8日が 骨と関節の日です。

日本 臨床整形外科学会では 10月8日に腰痛や 骨粗鬆症など
整形外科疾患のテーマを決めて 各県臨床整形外科医会が各地で
様々な行事を行っています。



10月10日の体育の日に
近いことも一つの理由らしい

骨と関節を 健康に保つ方法

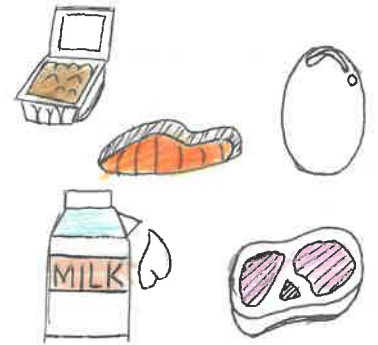


1. 骨を健康に保つ方法

骨を健康に保つには 骨密度を上げることが
大切です。そのためには、カルシウムを摂る
ことが一番と思っている人が多いですが、
「カルシウム」「ビタミンD」「ビタミンK」の3つを
一緒に摂らないといけません。それに
加えて運動することも大切です。しかし、激しい
運動ではなく歩行などの簡単なもので十分です。

2. 関節を健康に保つ方法

関節を健康に保つには、上記の3つの
栄養素に加えて、タンパク質を多く摂らない
といけません。さらに、肥満の人は関節に
かかる負担が大きくなるので 日々の食事や
運動で 体重をコントロールすることも大切です。



Quiz Born

1. 人間の骨は全部で何本？

A, 約 206本

2. 人間の骨で一番大きな骨は？

A, 大腿骨

〈参考文献〉

- <https://jcoa.gr.jp>
- <https://gm-katayama-clinic.com>
- <https://www.fujiyaku-direct.com>

寒暖差

アレルギーってなに？



「気温が変わると、くしゃみや鼻水が

止まらばい...」そんな経験は
ありませんか？



→ これは「寒暖差アレルギー」が原因かも？

「寒暖差アレルギー」とは...

→ 急な気温の変化により鼻の血管が
影響を受け、鼻の症状がでること

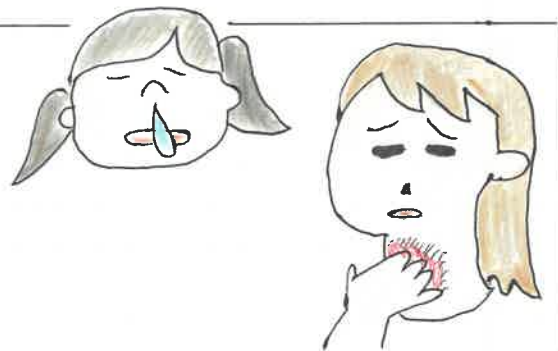
どんな症状？

・くしゃみ

・鼻水

・鼻づまり

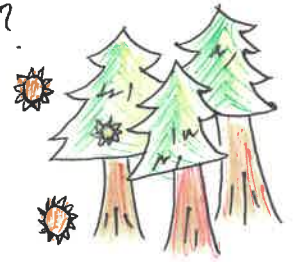
・のどの違和感



① 「花粉症」とは何が違う？

原因が違う。

→ 「花粉症」は花粉などの
アレルゲンに対する免疫反応



一方で「寒暖差アレルギー」は、気温の変化が
刺激となって症状が起きている

② 「今日からできる予防と対策」

1. 服装で温度差を小さくする

外が寒いときは上着やコラーレを使
急激に体が冷えないように



2. マスクを活用する



マスクをつけることで、冷たい空気が直接鼻に
入るのを抑え、鼻への刺激を減らす
ことが期待できる

3. 睡眠や生活リズムを整える

十分な睡眠やバランスのよい食事など、
普段から健康的な生活を送ることが

参考文献

<http://www.oikawa.com> 令和8年10月1日(木)