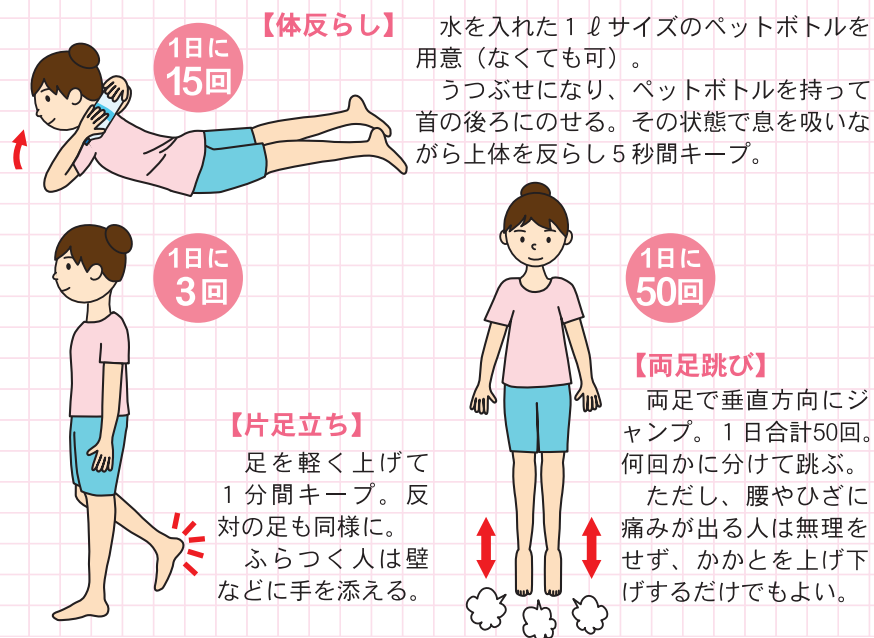
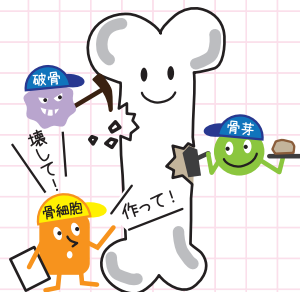


衝撃を与えて丈夫に！若さの秘訣は骨作りから

私たちの骨は、骨を壊す「破骨細胞」と骨を作る「骨芽細胞」によって常に作り替えられていて、大人では3～5年で全身の骨が入れ替わります。この作り替えのペースを指示しているのが「骨細胞」です。

骨細胞には「骨にかかる衝撃を感知する」という働きがあり、衝撃があるかないかで作り替えの指令を出しています。つまり、1日中座りっぱなしなどの「衝撃」が少ない生活を続けていると「骨を作るのをやめよう！」という指令を出し、骨芽細胞を減らします。ですから、たとえ20代の若者であっても知らないうちに骨粗しょう症が進行している可能性があるのです。

骨作りには、次の3つの運動が効果的。また、骨芽細胞は若さを保つホルモンを出すので、骨芽細胞が増えると記憶力や免疫力アップの効果も期待できますよ。



ノロ・ロタウイルスとは？

～家庭での予防や対処法～

口から入ったウイルスが原因で、熱が出たりおう吐や下痢などの症状が出るウイルス感染症。有名なものにノロウイルスとロタウイルスがありますが、どちらもアルコール消毒剤や熱に対する抵抗力があり感染力が強いのが特徴です。

【ノロウイルス】

- ・ピークは冬期だが、年間を通して発生。
- ・乳幼児から高齢者までの幅広い年齢層にかかる。
- ・一度かかっても、何度も感染する。

<症状>

- ・潜伏期間は12～48時間
- ・突発性のおう吐・吐き気、腹痛から水様性の下痢症状

【ロタウイルス】

- ・ノロウイルスが下火になる3～5月頃がピーク
- ・乳幼児、子どもにかかりやすい。
- ・再び感染することはあるが、2度目は重症ではない。
- ・ワクチンで予防できる

<症状>

- ・潜伏期間は24～48時間
- ・水様性の下痢とおう吐が3～8日続く
- ・便の色が白い
- ・39℃以上の発熱や腹痛



かかってしまったら……

症状が落ち着いたたら少しずつ水分を補給する。食事を控えていると、かえって腸の機能回復が遅くなるので食べられるようなら消化のよい食事をする。

感染の拡大を防ぐには……

汚物の処理の際は使い捨ての手袋やマスク、塩素系漂白剤などを使い、すばやく適切に処理することが大事。普段からしっかり手洗い・消毒をして感染をストップさせましょう。

