

この健幸のタネで何度か「ヒートショック (*1)」についてお伝えしてきました。

メディア情報もあり既に「ヒートショック」についてご存知かと思いますが、ヒートショックが危険と知ると、「お風呂が危険なら、入らなければいい」と思う方もいらっしゃるようです。

また毎日外出する必要がないと、いつもすっきりと身綺麗する意識が下がり、入浴がおっくうに感じられるかもしれません。入浴、体や頭を洗うことは気持ちが良いと感じる一方で、面倒なことにも思え「清潔・身だしなみ」を意識しなくなる場合があります。

今回は清潔・身だしなみについてお伝えします。



《がん予防の 12 カ条にも入っている “清潔” 》

体の清潔ががん予防になるってご存知ですか？

(財)がん研究振興財団が提唱する「がん予防の 12 カ条」をご覧ください。最後にしっかりと「体を清潔に」という項目が入っています。



「がん予防の 12 カ条」



1. **バランスのとれた栄養をとる** —いりどり豊かな食卓にして—
2. **毎日、変化のある食生活を** —ワンパターンではありませんか？—
3. **食べすぎをさげ、脂肪はひかえめに** —おいしい物も適量に—
4. **お酒はほどほどに** —健康的に楽しみましょう—
5. **たばこは吸わないように** —特に、新しく吸いはじめない—
6. **食べものから適量のビタミンと繊維質のものを多くとる** —緑黄色野菜をたっぷりと—
7. **塩辛いものは少なめに、あまり熱いものはさましてから** —胃や食道をいたわって—
8. **焦げた部分はさける** —突然変異を引きおこします—

9.かびの生えたものに注意 ー食べる前にチェックしてー

10.日光に当たりすぎない ー太陽はいたずら者ですー

11.適度にスポーツをする ーいい汗、流しましょうー

12.体を清潔に



体の清潔とがんが結びついていることを知っている方は少ないかもしれません。入浴やシャワーの習慣のある国と、ない国とでは皮膚がんなどの発生率が違うことが分かっており、**入浴などで体を清潔に保つことで皮膚がんや陰茎がんを予防することができます。**

「高齢者は毎日入浴すると皮脂が失われるため、週2~3回の入浴でいい」と言う方もいらっしゃいますが、体の汚れと相談しながら、できるだけ清潔を保つよう心がけたいものです。

また入浴の際は転倒や事故を防ぐために、**廊下の照明、脱衣所の温かさ（温風ヒーターなど）、転倒予防マットや手すりなど**住居を整えたり、家電を活用したりすることも大切です。

事故や危険の内容に整えた上で、**汚れやすい部位**（耳の後ろ、脇の下、足の裏、陰部）の清潔、皮脂を取り過ぎない石鹸の使用、かさつきやすい方は熱いお湯を避けたり、入浴後のクリーム使用したり等、自分に合った清潔保持を心掛けていきましょう。

《「見た目」はとても大切！まずは外出しよう》



また年を重ねると、新しい洋服やメイク、身だしなみなどにも興味を失い、地味に目立たなくなっていく方が多いように思います。



2017年4月の健幸のタネで星 丹二先生の調査を紹介しましたが、先生の調査結果から健康長寿と関連する要因として、**趣味があり、外出頻度が高く、主観的健康感が**

高い(*2)などがあげられています。人の中に出ていくことで背筋を伸ばし、身だしなみを整える。そのことがまた健康長寿に影響を与える、という良い循環が生まれます。

髪をセットし、髭をそり、メイクをし、小綺麗にして出かける。

「相手に失礼にならないように」という意味だけでなく、**自分は『きれい』という自負、歯も大切にして笑顔をさわやかにする(*3)**、いずれもがイキイキと生きる人の基本ケアなのかもしれません。



「清潔」「身だしなみ」も健康づくりに大切！

寒い時期は危険を減らして入浴しましょう！

(*1) ヒートショックとは、暖かい部屋から寒い部屋への移動などによる急激な温度変化によって血圧が上下に大きく変動することをきっかけにして起こる、身体への悪影響のことです。ヒートショックは気温の下がる冬場に多くみられ、体全体が露出する入浴時に多く発生します。

(*2) 「主観的健康感」とは病気や障害の有無に関係なく、自分が健康と思うかどうかです。2017年4月健幸のタネに詳細記載。

(*3) 星先生は『なぜ「かかりつけ歯科医」のいる人は長寿なのか』という本も出されていますが、研究では「かかりつけ歯科医がいると生存率が高くなる」という調査結果が出ています。2017年4月健幸のタネに詳細記載。

参考資料：星 旦二 ピンピンコロリの法則「おでかけ好き」は長寿の秘訣