



## ◆横浜市栄区フォーラムで白鳥町長と KSC 代表が講演！◆

セーフコミュニティ国際認証を、日本で7番目に取得した横浜市栄区の区制30周年オープニングフォーラムに、白鳥町長と北小河内セーフコミュニティ協議会（KSC）の代表が講師として招かれ、発表してまいりました。

町長からは町の紹介と箕輪町がセーフコミュニティ活動に取り組む理由、活動内容、成果等について講演し、KSCからは、セーフコミュニティのモデル地区である北小河内地区の特徴的な取り組みや課題、今後の展望等について発表しました。



箕輪町の取り組みは他自治体からも注目されていますので、これからもより一層「安全・安心な町づくり」に邁進してまいります！

**問合せ先** 危機管理・セーフコミュニティ推進課 ☎79-3111(内線193・195)



## 川妻先生の健康講座



東部診療所  
かわづま ふみあき  
川妻 史明 先生

Q 長寿の秘訣に温度も関係あるって、ホントでしょうか？

長寿遺伝子（儉約遺伝子）を活性化させるもう一つの因子に温度があります。

人間には、基礎代謝といって外気温に応じて体温を調整する機能が備わっています。体温調節にエネルギーを使わない快適な温度は25℃位（温度中性域）とされていますが、快適さを求めた温度管理をすると、元来の体温調整能力を失うこととなります。過剰な着衣（着すぎ）や、暖房（暖めすぎ）は、基礎代謝を低下させます。自分ではまだ寒いと頭で思っているにもかかわらず、熱を出さないようにするのは、そこで更に暖房を強くしてしまうと、いわゆる寒がりの連鎖となります。基礎代謝の低下は、寒がりや冷え症、さらには肥満の原因にもなってしまいます。秋から冬にかけて、たくさん着込んで汗ばんでいる方も多くみられますが、これらは皮膚の乾燥や痒みの原因にもなるのです。

ひと昔まえ、十分な暖房の無かった時代を過ごされた方も多いと思います。寒い信州の冬を知恵と工夫で乗り切った頃を思い出してみてください。近頃は、省エネ対策もあり暖房温度は20℃設定をと耳にしますが、それでも20℃は10月の最高気温程度、8月の最低気温でもその程度ですよ。冬場に夏と同じような暖房温度を確保するのはいかなもののでしょうか。

暖かくて気持ちいいという温度より、ちょっと寒いかなあくらいの温度の方が、身体にとっても地球環境にとっても健康的なんだね。

