



スポーツセンター トレーニングルームだより

氷を食べずにいられない！！

かき氷が恋しい、飲み物に入っている氷の冷たさがありがたい。夏なら当たり前の感覚ですが、もしその氷好きが度を越えたものだったら？氷をガリガリかじるのが好きで、どうにもやめられない、そんな人は要注意！！もしかすると、鉄欠乏のサインかもしれません。

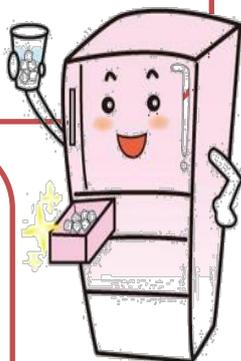
氷食症(ひょうしょくしょう)とは

氷食症は、土や石、チョークなど栄養のない物を強迫的に食べずにいられなくなる病気(異食症)の一種です。1日に製氷皿1トレイ分以上の氷を食べるとというのが、氷食症の一応の定義です。口の中で溶かすのではなく、ガリガリとかじるのです。

血液検査をしてみると、氷食症の患者のほぼ全員が鉄欠乏症なのです。

なぜ氷を食べるのか？

諸説はいくつかあるのですが、有力な仮説は熱い口の中を冷やすために氷を求めるといふもの。鉄の不足にともなって局所の自律神経バランスが崩れ、口内の温度が上がるのではないかと考えられています。



何科で相談？

内科では認知度の低い氷食症。相談するなら産婦人科へ。医師の診断を受け、処方された鉄剤、または市販のサプリメントを摂取。

鉄の分布と働き。

成人女性の体内には約2500mgの鉄が存在し、そのうち約67%が血液中のヘモグロビンに含まれ、27%が肝臓などに蓄積されている。

1日に食物から摂取できる鉄は1~1.5mg。一方、喪失する鉄は皮膚や腸から約1mg、女性は更に生理で約0.5mgとなり、どうしても失う方が多くなり、鉄不足に陥りがちなのです。

日々の不足を補う貯蔵鉄がなくなったあたりからが“貧血のない鉄欠乏症”という段階。

氷食症が出始めるのは、まさにこの頃です。

鉄が不足しないように♪

体内の鉄の半分、約1200mgが失われたとすると、これは食物からの摂取量の約800日分に相当します。鉄が不足しないよう日頃から、注意していきましょう。



10月スタジオプログラム



スポーツセンター臨時休館中のトレーニングルームスタジオプログラムは、市内の他の施設を利用して開催いたします。

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3 (ス) 【ウォーキング】 10:00~11:00	4 (コ) 【ビギナーエアロ】 14:00~15:00	5 (ス) 【ウォーキング】 10:00~11:00	6 (コ) 【エアロ2】 14:00~15:00	7
8	9	10 (ス) 【ウォーキング】 10:00~11:00	11 (コ) 【ビギナーエアロ】 14:00~15:00	12 (ス) 【ウォーキング】 10:00~11:00	13 (コ) 【エアロ2】 14:00~15:00	14 (ス) 【ウォーキング】 10:00~11:00
15	16	17 (ス) 【ウォーキング】 10:00~11:00	18 (コ) 【ビギナーエアロ】 14:00~15:00	19 (ス) 【ウォーキング】 10:00~11:00	20 (コ) 【エアロ2】 14:00~15:00	21 (ス) 【ウォーキング】 10:00~11:00
22	23	24 (ス) 【ウォーキング】 10:00~11:00	25 (コ) 【ビギナーエアロ】 14:00~15:00	26 (ス) 【ウォーキング】 10:00~11:00	27 (コ) 【エアロ2】 14:00~15:00	28 (ス) 【ウォーキング】 10:00~11:00
29	30	31 (ス) 【ウォーキング】 10:00~11:00	※7日(日)体育祭のため、 ウォーキング は お休み です。 ■→スポーツセンター休館(受付窓口もお休み)			

- (コ)・・・コミュニティセンター
- (ス)・・・スポーツセンター

《強 度》

- ・ウォーキング ★☆☆☆☆
- ・ビギナーエアロ ★★☆☆☆
- ・エアロ2 ★★★★★

《受付時間》

プログラム開始30分前から開始時間までとなります。

必ずご本人が受付してください!

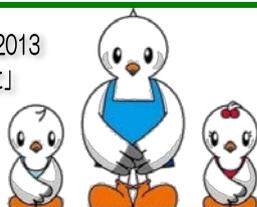
【コミュニティセンター】ホール（3階）

- ★定員：当日先着50名
- ★外履きのままでの運動となりますので、
室外用運動靴をお持ちください。
- ★受付場所：3階ホール前

【スポーツセンター】

- ★定員：なし
- ★外でのプログラムです。
雨天時は中止となります。
- ★受付場所：玄関前

スポーツ祭東京2013
「ゆりーと」



お問合せ

NPO法人羽村市体育協会

TEL：042-555-1698

FAX：042-555-1699