

食事は人間にとっての「燃料」

今年は9月に入ってから気温が常に上昇を続けながら、毎日が陽射しの強い暑く厳しい日々が続いた事からも、日々の食生活について『乱れ』が生じている方々も大勢居るかと思われます。その中でも特に、独身の方々は毎日の自炊生活が面倒に感じたり、テイクアウト・デリバリーの利用回数が増えたり、食事を抜く(絶食)する場合も多かったのではないのでしょうか。

この最後の「食事を抜く行為(絶食)」に対して、①全然苦にならない②食べなくてもカラダに支障(影響)がない③痩せることが出来た……このような判断(結論)に達した方々へ警告です!!

〔血糖値とエネルギーレベルの低下を招く原因〕

食事は人間にとって『燃料』となります。その燃料を体内全体に1日を通して定期的(数時間おき)に補給することでエネルギー(活力)の降下を防ぎ、注意力・集中力を安定的に保つ事が出来るのです。食事をスキップ(飛ばす)した日に、必ずカラダが急に問題(故障)を起こす訳ではありませんが、食事(燃料)不足にカラダは様々な部分に反応をします。

例えば、脳の燃料となるのは主に炭水化物を多く含むものから摂取する『ブドウ糖』になります。また、血糖値を安定に保つ事がとても重要であることから、果物・野菜・全粒粉等の複合糖質に含まれる『繊維』がとても適しています。

しかしながら、食事を抜く行為(絶食)等によって『カラダ』にある「ブドウ糖の蓄え」は直ぐに欠如し始めます。脳の燃料が無くなれば「物事に集中することも困難」を極め、低血糖状態になれば「人を鈍らせ」「弱らせる」等の症状(フラつき・発汗・イラ立ち)も引き起こす事になります。

頻繁に食事を抜く行為を続けられれば、必ず『何かを食べなくては!!』という感情が脳(頭)を支配して、カラダが『食べる時間だ!!』とサインを送ります……食欲を誘発する「グレリン」および食欲を抑制する「レプチン」のようなホルモン分泌によって「空腹である」ことを示します。

つまりは、脳とカラダがエネルギー(活力)に飢えていると「食事(食べ物)」以外について考える事が難しくなります。そうなる事は、仕事・プライベート等も含めた人間関係にも影響を及ぼす事にも繋がります『普通の人間』としての機能も果たせなくなります。

〔健全な食生活に困難を招く原因〕

仮に長期的にわたり『食事を抜く行為(絶食)』をした場合、いざ何かを食べる時に食事のチョイス(選択)に影響が出る場合もあります。人間は極度の空腹に襲われた場合に、血糖値を上げる「炭水化物」および「甘いモノ」を選びます。しかし、炭水化物だけを満たした場合にパワーアップするのは「一時的な効果」にしか過ぎません。ブドウ糖の上昇を和らげるための脂肪・タンパク質・食物繊維等が無ければ血糖値が急上昇して、その後に再び低下する悪循環を引き起こす可能性が非常に高いのです。しかも急激に空腹状態に戻ってしまいます。

つまりは、ギリギリまで空腹感と闘いながら食べても、満腹感を超えて逆に食べ過ぎてしまう傾向があり、そうなれば消費したカロリーの不足分を補おうと『過食』してしまい、吐き気・便秘・膨満感・疲労感等を引き起こし、身体能力にも大きな悪影響を及ぼします。

『断続的断食』『断食ダイエット』『リーン・ゲインズ』等、毎日ある一定の時間内は食事等をしていても、その他の時間は水以外のものを口にはしてはいけない…24時間のうち16時間断食し、残りの8時間で食事を摂る(断食時間は自由)&筋トレ……というように様々なダイエット法が話題になった事もありますが、常に「痩せる」に興味・関心がある方は、必ず管理栄養士または医師・専門家に相談の上で、現在の健康状態等に自分が適しているかを判断した上で『挑戦』する事をオススメします。

新型コロナウイルス感染症対策による外出自粛等の影響で、運動不足・食べ過ぎ・ストレスが原因で『コロナ太り』体重増加を気にされている方は多いと思いますが、特に注意する4点があります。

〔食事を抜く行為(断食)のデメリットを知る〕

注①: エネルギー不足によるパフォーマンスの低下

注②: 代謝が悪化し、効率が劣る

注③: リバウンドする危険性が高い

注④: 「引き締まる」と勘違いし、実は「やつれる(貧相)」

食事は『1日3食』を腹八分目を目安にキチンと食べて、水分補給を積極的にし、良質な睡眠のためにも就寝3時間前には「夕飯」を済ませる習慣を継続することが大切です。

Point

食事は「1日3食」腹八分目を目安に食べる & 清掃職員が新型コロナ感染!!

ゴミ収集に従事する清掃職員が新型コロナ感染の実態!!



八王子市・資源循環部 クラスタ(集団感染)16名!!

東京都などの首都圏の新型コロナウイルス感染者数等が連日のニュース等で報道されていますが、八王子市(資源循環部・館清掃事業所)において清掃職員が9月10日に発熱し、翌日に新型コロナウイルス(陽性)と診断され、その後に濃厚接触者等からも感染が広がりを見せ、集団感染(クラスター)発生により16人(9月19日現在)が確認されています。

石森孝志(八王子市長)から14日当初は、当該職場は直接市民と接する業務ではなく「市民への感染の恐れは無い」と判断し、市民サービスに影響が無いように『職場内の消毒』『周辺職員に対するPCR検査の実施』『自宅待機』等の措置を行い、市民の安全を最優先に考えながら収集業務の一部(ゴミ出し方等指導業務)を縮小しながら継続して行っていました。しかし、新型コロナ感染者が拡大するなか9月16日~29日迄の14日間を「館清掃事業所を閉鎖」して、当事業所業務を戸吹清掃事業所が継続して行うことで対応。

八王子市の資源循環部は、戸吹町および館町の2ヶ所で清掃事業所を「直営」で行っているほか、民間の事業者が戸別による「可燃ゴミ」等を収集。ちなみに八王子市は、2017年度・2018年度を2年連続で『ゴミ排出量の少ない自治体ランキング(人口:50万人以上の都市)』で1位に輝いています。

今回の職員間における集団感染(クラスター)について、保健所の見解は「清掃職員がゴミ収集車内の狭い空間に長時間一緒にいる」状態が感染を広げたとしています。**対岸の火事ではなく、明日は我が身です!!**



神戸市環境局でクラスター発生 神戸市では再び新型コロナ感染が!!

ゴミ収集職員が新型コロナウイルスに集団感染したと言え、神戸市環境局須磨事業所で4月18日にゴミ収集を担当する40代~50代(男性)が3人感染し、頭痛・発熱および咳、関節痛、鼻閉等の症状が出て、その後も新たな感染者が複数人発表(職員15名感染)されたことから集団感染(クラスター)を神戸市保健所が認定し、須磨事業所内の休憩室および更衣室等を共用していたこともあり、4月20日のゴミ収集作業終了後より当面の間の期間を「須磨事業所を閉鎖」として、勤務する職員(55人)を『全員自宅待機』として、ゴミ収集業務を応援職員(他の事業所から職員を補充)によって通常通りの業務を実施した経緯があります。

神戸市ではその後も8月3日~5日にかけて、ゴミ収集業務を行う「神戸市環境局西事務所」に勤務する40代と50代の男性職員2人が新型コロナウイルスに感染が確認され、ゴミ収集業務と一緒にあっていた職員他、会食等を共にしていた職員等(計7人)を濃厚接触者として約2週間の『自宅待機』および『PCR検査』を行っています。

東京都でも八王子市の新型コロナ感染以前の8月27日に、中野区清掃事務所に勤務するゴミ収集業務に従事する職員1名(50代・男性)が感染しました。26日にPCR検査を受診、翌日「陽性」と判明し、当該職員が勤務する清掃事務所内および収集車両の消毒等を実施、その後も収集車両に関しては日々の消毒を実施している。濃厚接触者として同事務所に勤務する職員2名を約2週間の『自宅待機』および『健康観察』を行っています。

今後、我々の職場でも万が一、ゴミ収集職員から感染者が出てしまった場合、感染拡大防止を考慮しながらの収集体制等を変更(組み直す)措置が必要となり、一時的にゴミ収集を停止(ストップ)する最悪の事態も考えられます。金沢市も『対岸の火事』ではなく、『明日は我が身』であります!!

自治労

N市従労

第137号

発行2020年10月1日

金沢市従労組 情報宣伝部