

ゆうあいニュース NO27

〒360-0025 埼玉県熊谷市太井 1685-1 TEL:048-522-8880 FAX:048-522-0188

<http://www.youai-clinic.com>



教えて～検査で使用する数字の大きさ～

普段何気に使っている数字。皆さんも“キロ”“メガ”“センチ”など耳にしたことがあるでしょう。その“キロ”“メガ”“センチ”などは、数字としてはいったいどのくらいの大きさなのでしょう。 「0（ゼロ）」がいったい何個つくのか改めて調べてみました。

大数(10より大きい数)

キロ(k): キログラム、キロメートルなど
数字では「1000」。ゼロは 3 個。
人間の聴力で一番聞きとりやすい周波数が「1 キロヘルツ」ぐらい。

メガ(M): メガヘルツ、メガバイトなど
数字では「100 万」。ゼロは 6 個。
超音波検査で使用する周波数は 2～14
メガヘルツ程度。



最大の数は「無量大数」。ゼロが 6 8 個

最小の数は「涅槃寂靜」。ゼロが 2 3 個

少数(1より小さい数)

ミリ(M): ミリグラム、ミリメートルなど。
数字では「0.001」。1 の 1/1000
マイクロ(μ): マイクログラム、マイクロメートルなど。数字は「0.000001」。
1 の 1/100 万。赤血球がおおよそ
7 マイクロメートル。



ナノ(n): ナノメートル、ナノグラムなど。
数字は「0.000000001」。1 の 1/
10 億。目で見える色の波長が 400～
800 ナノメートル。ウイルスがおおよそ 20
～300 ナノメートル。



いかがでしたか？ 他にもいろいろあるので調べてみると面白いかもしれません。

ウォームアップでケガ予防

これからの季節、運動会など体を動かす機会が増えてきます。
運動前に体を温めることでケガの予防をしましょう。

ウォームアップを行う理由

- ①柔軟性を高める ②力を出しやすい状態にする

体が温まると関節や筋肉が柔らかくなり、動かしやすくなります。
この状態で運動すると、関節の角度が急に変わったり、筋肉が引き伸ばされたりしてもケガをしにくくなるのです。

ウォーミングアップの構成

- ① ジョギング 5分程度 ※筋肉の温度を上げる
② 関節の動く範囲を広げる ③ パフォーマンスの向上



ストレッチの代表例はラジオ体操です。運動前に筋肉をほぐすために、有効な手段といえるでしょう。どんな運動をしたらよいのかわからない時は、ラジオ体操を行う事で運動を行うための準備ができます。



ノンレム睡眠とレム睡眠～夜ぐっすり眠れて朝爽やかな目覚めを!!～



私たちの眠りは『深い眠り』であるノンレム睡眠と『浅い眠り』レム睡眠が交互に起こります。

ノンレム睡眠とは？

『脳が眠っている』状態で肉体や細胞を回復させる睡眠です。

レム睡眠とは？

『身体が眠っている』のに脳は起きている状態。記憶を整理し定着させる働きがあるので、レム睡眠を十分にとることが学習効果を上げることに繋がります。

- ☆ノンレム睡眠→レム睡眠の1回の周期は約90分。
- ☆『熟睡』するためには最低でも3時間の睡眠は必要です。
- ☆90分を1単位として例えば、4時間30分、6時間、7時間30分などの時間で起きるとスッキリと目覚めることができます。
- ☆昼間は適度に身体を動かすことも必要です。
- ☆就寝前はスマホやパソコンを控えることも大事です。



自分に合った睡眠時間を探して、気持ちよく朝を向かえられると良いですね。