

保健だより2月号



2016年2月12日発行
松山聖陵高等学校 保健課

季節の始まりは立春・立夏・立秋・立冬。そのうち立春は旧暦では1年の始まりとされていて、前日の節分は大晦日のようなもの。新学期が始まってそろそろ疲れてきたという人、プチ大晦日の気分で心やからだの疲れをリセットしてみませんか？

直径10,000分の1ミリのウイルスがくしゃみやせきと一緒に飛び出した！その数、約50,000~100,000個ともいわれる

鼻やのどから侵入。ほとんどの仲間が粘膜の表面の線毛に追い出されたけれど、ボクはなんとか侵入！

20分くらいで細胞へのもぐりこみにも成功！

もぐりこんだ細胞はウイルス生産工場にしてしまえ。遺伝子の情報をコピーして、どんどんウイルスを作りだすぞ

作られたウイルスは、つぎつぎと別の細胞に侵入。どんどん増えていくぞ

敵を知って 予防を完璧に！

インフルエンザウイルスってどんなヤツ？

生活習慣をきちんとすることが大切な理由とは？

生活習慣病って知ってる？

生活習慣病って、オジサン、オバサンの病気でしょ。関係ないよ。

生活習慣病は名前のとおり、生活習慣の積み重ねで起る病気。今ダメダメの生活を続けるってことは、少しずつ近づいてるってことだよ。

えっ、近づいてるの？ どんな病気があるの？

糖尿病(2型)、高血圧、脂質異常症、などが代表的かな。

それって“今すぐに死ぬ病気”じゃないよね。

日本人の死因は、がん、心疾患、脳血管疾患が60%を占めていて、その心疾患、脳血管疾患のもとになるのが、さっきの生活習慣病だよ。がんにも生活習慣に関係のあるものがあるよ。生活習慣病は痛みや自覚症状がないから、静かに進んでいく…。**サイレントキラー**なんて呼ばれるのは、このため。怖いでしょ。

う…。ダメダメ生活ってなに？ どうしたらいいの？

ダメダメ生活の逆は、当たり前こんな生活。今から始めて間に合うよ！

朝ごはんを食べる	油分・塩分・糖分をひかえめに	バランスよく食べる	毎日、適度に運動する	十分な睡眠時間をとる	タバコは吸わない
----------	----------------	-----------	------------	------------	----------

ストレスを溜めないことも大切！

サイレントキラー
生活習慣病
はなぜ怖い？

糖尿病 高血圧 脂質異常症

生活習慣病が怖いのは、**動脈硬化の原因**になるからです

動脈硬化

高血圧や糖尿病で血管に悪影響を受けたり、血液中のコレステロールが多すぎたりすると、脂肪物質がどンドンとこまれて、血管の内壁は厚くなり、血液の流れは悪くなってしまいます。これがどンドン進むと、血管が詰まって、心筋梗塞や脳梗塞が起こってしまいます。

- ①血管壁が厚くなる
- ②脂質が沈着する
- ③さらに脂質のかたまりが大きくなる

▼思い当たる症状があった人は、こんなことに気をつけよう

冬は下半身をしっかり温め、上半身は重ね着で調節	入浴はぬるめ(38~40℃)のお湯にゆっくりつかる ★熱いお湯は深部まで温まらず湯冷めしやすい	生活の中でからだを動かす ★動くと筋肉が熱を生み出す
温かいものを食べる	朝ごはんを食べて体温のリズムを整える	無理なダイエットはしない

(参照：日本学校保健研修社「健」2016-2月号)