

# 保健だより

平成27年11月号



徳島県立阿波高等学校 環境・厚生課

日が落ちるのが早くなって、冬の足音が聞こえてきました。寒さに慣れていないこの季節、風邪をひいている人も多いようです。手洗いやうがいをしっかり行い、そろそろ冬に向けての「からだの準備」を始めましょう！

## 風邪を近づけさせないための7つの生活習慣

### 1 うがい・手洗い

手や口からのウイルスの侵入を防ぐ効果があります。手洗いは、爪の先や指の間・手首までていねいに洗い、清潔なハンカチ・タオル・ペーパータオルでよく水分がなくなるまで拭きましょう。

### 2 栄養

のどの粘膜を強くし、ウイルスへの抵抗力を高めるバランスのよい食事が必要です。

#### 風邪に役立つ栄養素

**タンパク質**（肉や魚など）：基礎体力をつける。

**ビタミンA**（にんじん・ほうれん草・卵黄・レバー等）：粘膜を強くする。

**ビタミンC**（ピーマン・ブロッコリー・柿・イチゴ・レモン等）：抵抗力をつける。

### 3 睡眠・休養

十分な睡眠や休養は、疲労回復と免疫カアップにつながり、特に睡眠中に出るホルモンは、細胞を修復し、免疫力を高める働きがあります。

### 4 湿度の管理

鼻やのどの粘膜が乾燥すると、ウイルスや細菌から体を守る働きが低下します。

適度な湿度：**50～60%** 暖房器具使用時は特に加湿をこころがけましょう。

### 5 衣服の調節

室内と戸外の気温差による体の負担を少なくするため、こまめに衣服の調節しましょう。

### 6 マスクの活用

のどや鼻の粘膜の乾燥を防ぐことができます。

特に、咳やくしゃみが多いときは、周囲の人への**咳エチケット**としてマスクを着しましょう。

### 7 適度な運動

風邪と戦うには体力が必要です。適度な運動を心がけましょう。

## ★正しいマスクの着用のしかた



\*マスクをはずすときは、ゴムバンドのみを触ってはずし、マスク表面は触らないように注意しましょう。マスクの表面にはウイルスが付着している可能性があります。また、マスクを触った後は、手にウイルスが付着している可能性がありますので、手洗いを行いましょう。

## ～生活習慣病を知ろう～

### 脳卒中とは・・・

脳の動脈に何らかの障害が発生し、それによって脳の機能が失われて全身に影響を与える状態を**脳卒中（脳血管疾患）**とよびます。**脳の血管が詰まるタイプ（脳梗塞）**と、**脳の血管が破れるタイプ（脳出血・くも膜下出血）**に大きく分けることができます。

脳卒中は、脳の血管が詰まったり、破れたりして、その先の細胞に栄養が届かなくなって、細胞が死んでしまう病気です。急に倒れて意識がなくなったり、半身のまひが起きたり、ろれつが回らなくなったりする発作が起きます。

脳卒中は後遺症により生活に支障をきたすことが多く、重度の要介護状態を引き起こす最大の原因となっています。発症後、早く治療を開始すれば後遺症を軽くすることも可能です。脳卒中の疑いがある場合には、可能な限り早く病院を受診することが必要です。

### 脳卒中を予防するには・・・

脳卒中を起こす最大の原因は、**高血圧**と**加齢**だといわれています。しかしそのほかにも動脈硬化・糖尿病・心臓病・脂質異常症・肥満・喫煙・多量飲酒・ストレス・脱水・炎症・血液凝固系異常（血が固まりやすいこと）や遺伝などのたくさんの危険因子があります。もちろん、脳梗塞・脳出血・くも膜下出血かによって危険因子は多少違います。

危険因子の多くは、**健康診断**や**人間ドック**の簡単な検査で見つかることも多いので、食生活や運動、喫煙やアルコール摂取などの生活習慣に気をつけることのほか、定期的な健康診断を受けることが非常に大切です。

みなさんも、進学や就職をして大人になっても、生活習慣に気をつけると同時に、健康診断や人間ドックを積極的に受けるようにして、疾病の予防や早期発見に努めてください。