

# 保健だより

平成27年7月号



徳島県立阿波高等学校 環境・厚生課

## 夏を元気に楽しく過ごそう！

いよいよ夏本番です。急に気温が上がった日は、保健室に来る人も多くなります。暑いといって、エアコンの温度をガンガン下げたり、冷たい飲み物をがぶ飲みするのは、夏ばてのもとです。次のことに注意して、暑い夏を上手に乗り切りましょう！！

### ☆生活のリズムを崩さない

もうすぐ夏休みです。夏休み中も就寝時間や起床時間を守って、十分な睡眠をとり、規則正しい生活をしましょう。

### ☆栄養のバランスに気をつける

暑い時期は、冷たい物のとり過ぎで、胃腸の働きが悪くなり、食欲が落ちたりします。汗をかくことが多い夏場は、ビタミンやミネラルの消耗が激しいので、積極的に補給する必要があります。栄養のバランスを考えて、旬の夏野菜や果物や乳製品を多めに食べるよう心がけましょう。

また、食欲がなくても1日3回きちんと食べることが大切です。量よりも質を考え、少量ずつでも消化のよいタンパク質やミネラルを含んだ食品をとりましょう。

### ☆エアコンは上手に活用する

冷やしすぎは体調を崩す原因になります。外気温との差を5～6℃以内にしましょう。就寝中は、エアコンや扇風機をつけたままにしないで、タイマーを上手に使いましょう。

### ☆熱中症に注意する

暑い中での部活動は、水分補給や休憩をこまめにとり、熱中症に十分に気をつけましょう。

### 保健室からお願い！！



夏休み前に「定期健康診断結果のお知らせ」という通知をします。1学期の身体計測や健康診断で異常所見や再検査・治療の必要がある項目があれば医療機関を受診し、その結果を保健室まで提出してください。とくにむし歯治療・視力の矯正などの項目は、毎年受診せず放置する人が多いので、ぜひ夏休み中に受診してください。

## ～中東呼吸器症候群 (MERS マース)～

中東呼吸器症候群(MERS: Middle East Respiratory Syndrome)は、2012年に初めて確認されたウイルス性の感染症で、原因となるウイルスはMERS コロナウイルスです。

**主な症状:** 発熱・せき・息切れ・下痢など。感染しても、症状が現われない人や軽症の人もいますが、高齢の方や糖尿病・慢性肺疾患・免疫不全などの基礎疾患のある人で重症化する傾向があります。

**感染経路:** まだ詳しくわかっていませんが、5月からの韓国での感染者の多くは韓国内の病院での院内感染によるもので、飛沫感染(咳やくしゃみなどによる)又は接触感染による感染であると考えられています。

**治療方法:** 現在特別なワクチンや治療薬はありません。症状に合わせた対症療法です。患者報告のある国や地域に旅行に行く際は、十分に注意しましょう。感染経路がはっきりわかっていないので、呼吸器感染症を防ぐために、日頃からの手洗い・うがい・咳エチケットを徹底しましょう。

## ～生活習慣病を知ろう～



高血圧

血圧は一般的には動脈内部の圧力のことを指し、血圧値は心臓から送り出される血液の量と血管の抵抗で決まります。また、血圧は心臓の収縮に伴って大きく変動し、通常、最大となる値(収縮期血圧)と最小になる値(拡張期血圧)で示されます。

高血圧とは、この収縮期血圧が140以上、拡張期血圧が90以上のものをいい(単位はmmHg)、いずれかがこの基準を超えていると高血圧と判定されます。

血圧が高い状態が続くと血管は張りつめた状態に長くおかれるため、しだいに厚く硬くなり、血管本来のしなやかさを失ってまろくなってしまいます(動脈硬化)。自覚がないまま動脈硬化は進行し、やがて循環器病(脳卒中や心疾患など)を引き起こしやすくなるのです。これが血圧が高いと注意が必要な理由です。

### 高血圧を予防・改善する生活習慣

- ・塩分をとりすぎない
- ・バランスのとれた食生活(野菜や果物に含まれるカリウムは体内のナトリウム(塩分)を排出する働きがある)
- ・適正な体重を維持する(肥満は高血圧の原因になる)
- ・適度な運動をする
- ・ストレスをためない
- ・急激な温度差に気をつける
- ・喫煙や多量飲酒をしない

塩分のとり過ぎ、野菜・果物の不足、肥満、運動不足、喫煙、多量飲酒などの生活習慣は血圧を上昇させます。これらに当てはまるものがあればぜひ改善に取り組みましょう。