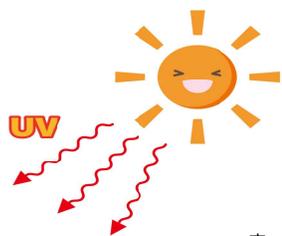




保健だより - 5月号 -

土浦第一高等学校 定時制保健室

今から始めよう



紫外線対策

「強い紫外線」と聞くと、暑さもピークの真夏、ギラギラと照りつける太陽を思い浮かべる人もおいことでしょう。しかし、実は1年をとおしてみると、もっとも紫外線が強くなるのは5月から8月にかけてといわれています。つまり『肌が弱い』『日焼けをしたくない』などの理由で紫外線対策をする場合は、この時期から始めておく必要があるのです。

- ★ 日焼け止め・・・用途（日常生活/外出）や体質にに応じて選ぶ
- ★ 日焼けしにくい服・・・襟付き・長袖、素材は綿やポリエステルを
- ★ 日傘・・・UV加工されたものがおすすめ



ちなみに、曇りや雨の日でも紫外線はゼロにはなりませんので油断は禁物。あわせて、覚えておいてください。

お腹のはたらき：空腹期強収縮

お腹が減ると「グー」と鳴ることがありますね。これは『空腹期強収縮』と呼ばれる胃の動きによるものです。私たちの胃には食べたものの消化が終わっても、食べ物のかすや粘液が残ります。これを掃除するための動きとして、空腹期強収縮が行われることで、お腹がスッキリして食欲もわき、また食べて、消化して・・・というしくみになっているのです。

ただし、空腹期強収縮が始まるのは、食後8～9時間ほど経ってから。

夜遅い時間の夕食、あるいは寝る前に夜食をとったりすると、起きるまでに掃除が充分に行われず、胃もたれやムカムカを感じて食欲がわかなくなるのです。

帰宅後に夜食をとる人もいると思います。夜食は就寝時間を考えて、脂肪分が少なめで消化が良いメニューを選ぶこと、そして食べ過ぎないことがポイントです。



心とお腹のつながり…過敏性腸症候群とは？

大腸をはじめとする私たちの消化管は、脳と密接なつながりがあるとされ、「心の不調」のときに「お腹の不調」として現れることがあります。例えば、テストの前に急に「お腹が痛くなる」…そんな経験をしたことがある人もいないのでしょうか？

たびたび腹痛や下痢・便秘をくりかえすものの、病院で診察や検査をしても特に異常が見つからない…それは『過敏性腸症候群』かもしれません。過敏性腸症候群は主に大腸の運動・分泌機能の異常で起こる病気のことです。その原因として生活習慣病の乱れ、不安や緊張などがあるとされています。

20～40代に多いですが、思春期の中学生・高校生でもみられます。

症状が深刻な人では、通勤・通学電車で数駅ごとにトイレに駆け込む例もあります。

改善には、精神的なストレスを軽くすること、生活リズムを整えることが必要です。

新年度のスタートから約1ヶ月。お腹の不調に限らず、疲れやだるさを感じている人は、ちょっと一息入れてみてはどうでしょうか？



たばこは「入り口」になる？

5月31日は世界禁煙デー



成人年齢が引き下げられましたが、日本では20歳になるまでたばこを吸ってはいけないという法律があります。

その理由のひとつがたばこには多くの有害物質がふくまれていて、皆さんの身体と心、成長に多く悪い影響があるということ。さらに、たばこは「ゲートウェイ（入り口）ドラッグ」という一面ももっています。

たばこが薬物の入り口になる…どういことでしょうか？

友だちにすすめられたり、なんとなく興味がわいた。薬物に手を出してしまうきっかけはさまざまですが、多くの場合はまず身近なたばこやアルコールをためして、もう1回、さらにもう1回、そしてもっと強い薬物に手がのびて…という道すじをたどることが多いといわれているのです。

その入り口からすすむのか、それとも引き返すか…
皆さんにもそんな場面にでくわすこともあるかもしれません。
自分のこれからのために、よく考えて欲しいと思います。

