

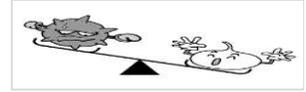
保健だより 1月



H. 29. 1. 17

今年も暖かく穏やかな天候に恵まれた新年の始まりでしたが、先週から厳しい寒さが続いています。また、インフルエンザやノロウイルスによる感染症もまだまだ流行しています。受験の本番を迎えた3年生はもとより、1・2年生も体調管理をしっかりとって寒い冬を健康に過ごしましょう！！

知っているようで知らない「免疫」とは？



「免疫」について、ひと言で表わすならば、「私たちのからだを守る力」と言ってもいいでしょう。その文字が表わすとおり、「疫（疾病）」から免れる「ために働くもの」なのです。例えば、空気中には目に見えないウイルスや細菌、カビなどがウヨウヨしていますが、それを吸い込んでもすぐに病気にならないのは、免疫力が備わっているからです。体内に細菌やウイルスが侵入した時に、自分自身が本来持っている細胞と、体外から入った異物を区別し戦うことで、体を守ってくれるのです。また、体内で変質した自分自身の細胞（たとえばガン細胞など）から自分自身を守るのも、免疫の機能によるものといえます。

その免疫には2種類が存在し、ひとつは白血球のマクロファージやリンパ球、顆粒球などの細胞によるもの、もうひとつはタンパク質から作られる抗体が主体となるもの。いずれも、身体に異常をきたす物質と戦い、健康を保てるため、こうした免疫の機能を高めるのはとても重要なことなのです。

免疫を高めるとこんなにメリットがある！

免疫を高めるといえることは、毎日を元気に過ごせる体にするということです。免疫が高くなれば、主に次のようなメリットが期待できます。

美容効果が期待

・免疫力が高まると血行が改善し、アンチエイジング効果に期待がもてます。体内の血行が改善されると、新陳代謝が促進。体内の老廃物は排出され、細胞が再生されるという仕組みです。

アレルギーなどが予防&緩和される

・アレルギーや花粉症は、白血球の中にある、マクロファージやリンパ球、顆粒球などといった「免疫細胞」が、過剰に反応することによって引き起こされます。免疫力がアップし、免疫細胞の機能が正常に保たれると、症状の予防&緩和が期待できます。

病気の予防や、病気が進行しにくくなる

・風邪やインフルエンザの予防、花粉症などアレルギー性疾患の予防、はたまたがんの予防まで、様々な病気の予防または進行予防などが期待できます。

体調不良になっても回復が早い

・免疫力が高ければ、運悪く風邪をこじらせてしまったり、悪いウイルスを体内で増殖させてしまっても、そこからの回復力は、免疫力が低い人よりも格段に早くなります。

生活習慣病の予防にもなる

・免疫を高めるといえることは、血行が良くなることを意味します。血行が良くなれば、動脈硬化や心臓病、脳卒中、糖尿病などの様々な生活習慣病の予防につながります。

免疫力をアップさせる方法は？



身体の基礎をつくる食事

- * 食物繊維が豊富なキノコやゴボウで腸を活性化
- * ミネラル成分の玄米や野菜で冷え性を改善
- * 発酵食品（ヨーグルトや納豆）で酵素を
- * 白血球を増やすバナナ
- * 抗酸化力を高めるファイトケミカルを摂る（ニンニクや淡色野菜）



毎日続けたい運動

- * 免疫は体温と深く関わっていて、体温が1℃低くなると免疫力は約30%低くなります。体温は筋肉の量と比例しているため筋肉を鍛えることが体温UPとなります。



免疫力を高める睡眠

* 免疫は、副交感神経が積極的に働いているときに生成されます。副交感神経がもっとも働くのは睡眠中。つまり、就寝時、非常に多くの免疫が生成されている、ということになります。質の良い睡眠をしっかりとることが理想の睡眠であり、また免疫力を高めることにも繋がるのです。

この他にも呼吸法・ツボ押し・笑うなど様々な方法がありますので試してみたいはいかがですか？

花粉症の対策集！



今年の花粉症の予測は関東や東北部太平洋側では、湿った空気や台風の影響で曇りや雨の日が多く、2016年より飛散量は多くなるものの、平年よりは少ない予想となっています。通常レベルの対策を行えばなんとか乗り越えられるようです。

花粉症の対策としては、自分で実践できるセルフケアと、医療機関を受診し予防的に薬を用いる方法とがあります。

【マスクやゴーグル（メガネ）を着用する】

これが一番手軽に花粉を防げる方法です。目・鼻・口からの花粉の侵入を防ぐため、マスクや専用のゴーグル・メガネを着用しましょう。

【服についた花粉をよく払う】

帰宅の際や、洗濯物を取り込む時などに服をよく払い、花粉を家の中に入れないようにしましょう。洗濯物はなるべく部屋干しにすることをおすすめします。

【うがい、手洗い、洗顔をする】

外出先から帰ったら、手・顔・目を洗い、うがいをしましょう。鼻うがいも効果的です。

【空気清浄機を使用する】

花粉などの微細なアレルゲンに対応している空気清浄機も多く発売されています。玄関や窓の近くなどに置いて、外から入ってくる花粉を除去するようにしましょう。

【花粉症の症状を和らげる食べ物・飲み物を積極的に摂取する】

花粉症に効く主な成分はポリフェノール、DHA、乳酸菌などです。ヨーグルト、シソ、レンコン、きのこ類、緑茶、甜茶などの、花粉症の症状を和らげる効果があるといわれている食品を、毎日摂取することを心がけましょう。

【早めに医療機関を受診し、予防薬など医師の指導に従って使用する】

飛散開始時期などをチェックして、早めに医療機関を受診しましょう。花粉が飛び始める2週間ほど前から、抗アレルギー薬を用いることで、症状を軽くすることができます。

一般的に、スギ花粉は九州や関東では1月下旬から、関西では2月上旬から飛び始めます。症状の重い人は花粉が飛び始める2週間くらい前から治療を開始する事が最も効果的とされています。



1月に入ってもインフルエンザの流行が続いています。インフルエンザは例年、12月頃から徐々に流行し始め、1～3月にかけて患者数が増加する傾向にあるのでまだまだ油断は出来ません。これからますます寒さも厳しくなり、空気も乾燥してくるのでインフルエンザの予防対策をしっかりとしましょう！！

インフルエンザの初期症状は、皆さんご存じと思いますが、発熱（38℃以上）・咳やのどの痛み、鼻水等の呼吸器症状が突然出現します。その他にも全身倦怠感や頭痛等の症状が出ることもあります。一般的にインフルエンザ発症前と発症してから3～7日間はウイルスを排出すると言われていますが、検査をしてもなかなかインフルエンザの診断がつかない場合もあります。

本校生はとてども勤勉なので、熱があっても頑張って登校する傾向があります。しかし、これが逆に校内での流行を引き起こす原因にもなりかねません。朝起きて「体調が悪いな？」と思ったら、まず体温を測り上記のような症状が見られたときは無理をせずに休養する・医療機関を受診する等の対応をしてください。また、インフルエンザにかかってしまったら、しっかりと体調を回復させてから登校しましょう。**「うつらない」「うつさない」基本です！！**