

保健だより 1月

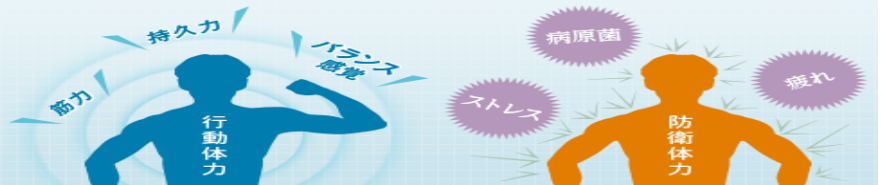


H. 30. 1. 22

今年は例年になく寒気の影響で寒い日が続いています。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！！

今回は「体力」について特集しました！！

「2つの体力」とは？

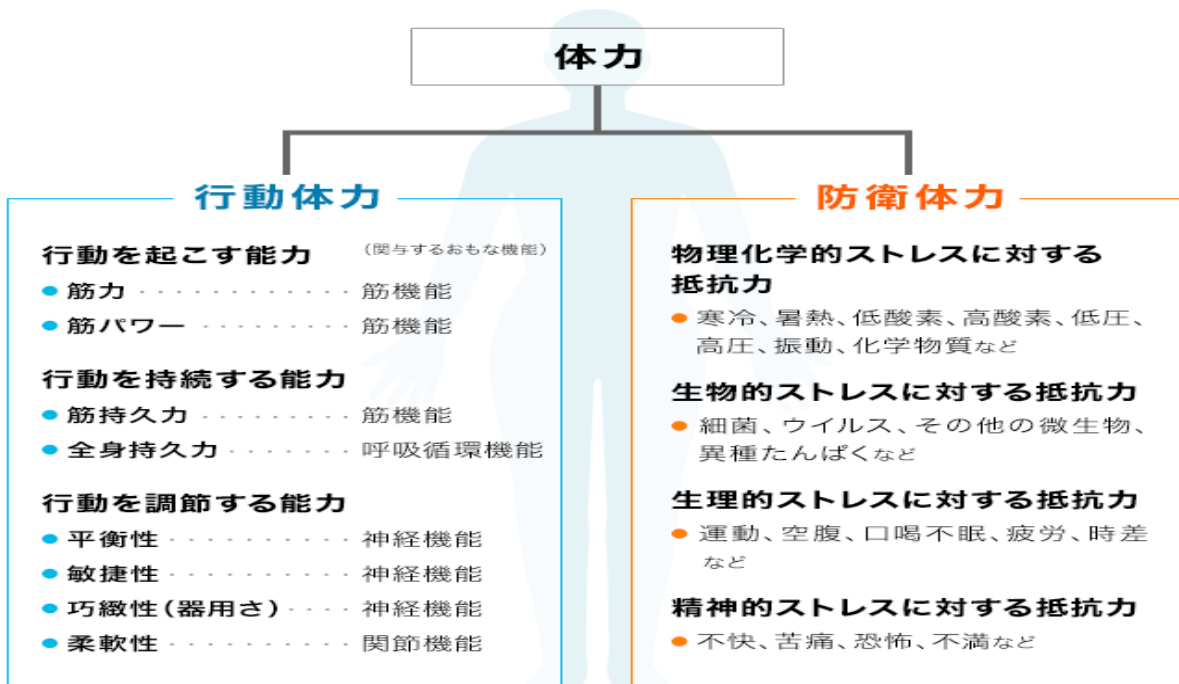


○疾病やストレスから身を守る、防衛体力に注目を

よく体力という言葉を使いますが、そもそも体力とは何でしょうか？ まず思い浮かぶのは、体力テストで評価するような、筋力、持久力、瞬発力などかもしれません。しかし、実は体力にはもう1つ重要な側面があります。

体力は、「人間の活動や生存の基礎となる身体的能力」と定義され、大きく分けると「行動体力」と「防衛体力」の2つがあります。行動体力というのは、行動を起こし、継続し、正確に行うための身体的能力のことでまさに体力テストで測れるようなタイプのもの。

そしてもう1つ忘れてはならないのが防衛体力。これは、健康や生命をおびやかすような、さまざまな外的ストレスに対する抵抗力を指します。つまり、外的環境や病原体、不眠や疲れ、精神的ストレスなどから心身を守る力が防衛体力です。



行動体力と防衛体力は、いわば車の両輪のようなものです。いくら筋力や持久力が高くても、暑さや湿気といった外的環境に弱かったり、心配ごとを抱えていたりなど、防衛体力が低くなっていると、コンディションが崩れやすく、十分なパフォーマンスが発揮できない可能性があります。一方、運動によって行動体力を高めている人は生活習慣病などの病気になりにくい、つまり防衛体力が高いといった関連もみられます。

防衛体力を高める方法とは？

■血流・睡眠・体力が健康のカギ！

心身のバランスを整え健康を取り戻すために、「健康の三本柱」を覚えておきましょう。それが「**血流**」「**睡眠**」「**体力**」です。

(1) 血流 → 微小循環の改善

病気は、毛細血管の機能が低下して血流がスムーズに流れていない部位に表れます。酸素や栄養素がその器官や組織の細胞に届かないからです。例えば、認知症患者の脳の毛細血管はその働きが弱っていることがわかっていますし、がん細胞は血流が滞って酸素が行き届かないと活発化します。毛細血管血流を改善することで、ほとんどの疾病症状は快方に向かいます。だから今、世界の最先端医療が注目しているのも、この毛細血管なのです。

(2) 睡眠（ストレス） → 脳内ホルモン活性

さまざまな研究データが示しているように、ストレスが病気の原因を作り、悪化させます。精神的ストレスだけでなく、タバコや添加物摂取などの内的要因や、紫外線や細菌・ウイルス、化学物質などの外的要因もあります。これらのストレスは睡眠障害と深い関係にあり、不十分な睡眠が病気やケガの回復を遅らせ、すべての体内活動の媒体である酵素の働きを狂わせ、記憶の整理なども妨げます。脳内ホルモンの「セロトニン」を活性化させることで、質の良い睡眠が得られ、ストレス耐性アップと精神的なパワー強化につながるのです。

(3) 体力（エネルギー） → ミトコンドリア活性

筋力や持久力を維持・増強することで、疲れにくい体、ストレスに負けない体を作ることが大切です。バランスの良い食事と適度な運動を心がけましょう。活動エネルギーは、細胞内の「ミトコンドリア」において糖や脂肪を分解していく過程で作られます。

エネルギー産生の低下は老化や健康寿命だけでなく、慢性的な疲労、メタボ、美容など多岐にわたって関係します。エネルギーは貯めておくことができません。したがって常に効率よく産生できる状態（ミトコンドリア活性）にしておくことがポイントになります。



1月に入ってもインフルエンザの流行が続いています。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！！

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！！

保健委員の部屋



資料提供：2の6保健委員
飯塚・加藤

1月のテーマ「教室の換気」

学校環境衛生の「換気」の基準は、外部から教室に入ったとき、不快な刺激や臭気がないことと、二酸化炭素濃度が1500以下であることが望ましいとされています。昨年の本校の教室内空気測定結果によると、基準値以下の教室はなく、高いところでは4800ppmという数値も出ていました。二酸化炭素濃度は、空気汚染の指標として規定されており、人体に悪影響を与えるものではありませんが、室内の二酸化炭素濃度が高くなると(5000ppm位から)不快感(頭がぼーっとする、集中力が落ちる等)を感じる場合があります。

1時間に1回程度の換気で良いので、学習の効率を上げるためにも休み時間には必ず換気をしましょう！！