

す ま い る  
**Smile**

令和元年度  
6月号 No.3  
京都西山高等学校  
保健室



## 健康診断を終えて。。。

健康診断の結果はどうでしたか？学校では、異常がなかった人も、病気の疑いのある人も、全員に緑色の封筒に入れて結果をお知らせしています。視力の低下など、「毎年のことだから…」 「わかっているから…」 と、そのままにするのではなく、定期受診の目安だと思って、必ず病院を受診しましょう。

そして、受診後、“受診報告書”を必ず保健室へもってきて下さい。



## 健康診断の結果

### 1.身長・体重・BMI (平均)

	1年	2年	3年
身長 (cm)	157.1	157.6	156.9
体重 (kg)	51.5	54.5	53.7
BMI	20.8	21.9	21.8

#### BMI (肥満判定基準)

- 計算方法 … 体重(kg) ÷ 身長(m)<sup>2</sup>
- 18.5~25 未満：普通 (標準：22)
- ?あなたはどうか?

本校では

- “普通” …… 45.5%
- “肥満ぎみ以上” …… 17.3%
- “やせぎみ以上” …… 33.2%

多い!

### 2.健康状態 (受診必須のみ)

- 眼科疾患・異常…アレルギー性結膜炎：4人
- 耳鼻科疾患・異常…アレルギー性鼻炎：53人・副鼻腔炎：1人・外耳炎：1人  
難聴：1人 ※耳垢が多い人：28人！耳掃除をしよう！
- 歯科疾患・異常…歯垢（汚れ）が多い人、歯周病がある人が全国平均よりも多い。※詳しくは保健室前掲示板を参照。

- 視力…C・D以下：40.3%！！多い！！  
(裸眼・矯正あわせて)  
目は一生もの。大切にしよう！！

歯垢は歯磨きで20回  
以上こすらないと  
とれない！！



## ～血液の役割～

### ☆ 血液の役割 ☆

人体に必要な要素である酸素やホルモンを運ぶ大切な役割!!

↳ 2つの層に分かれます。

上層に浮かんでくる液体が血漿で、栄養分を各組織に運んだりします。下の層に沈殿してくるのが血球で、赤血球、白血球、血小板からなり、体内で循環している時は血漿約55%、血球約45%です。

◎ どちらも人間の生命を維持するために大切な役割 ◎

### ☆ 血液のはたらき ☆

#### 赤血球

赤血球の中にある\*ヘモグロビン\* 細菌その他異物が侵入した時  
肺で酸素を取り込み体に運搬する。貧食作用により捕われ、消化  
させるなど生体の防衛機構 =

#### 白血球

#### 血小板

血管の損傷部分に血栓をつくり止 血する作用をもっている。

### ☆ Q & A ☆

Q：ピアスをしていると献血はできないですか？

A：穴をあけた状態にもよりますが細菌などに感染している可能性がある  
があるので最低1ヶ月献血をご遠慮いただいている!!  
血液は人間にとって大切なので献血というのほとても大事なことです!!!

# 頭痛女子たちへ

## 己を知れば怖いものなし ～片頭痛編～

Smile5月号から始めました「頭痛」についての連載、先月号では頭痛のタイプについて、主に3タイプ「片頭痛」「緊張型頭痛」「合併型」を知ってもらいました。6月となる今月号は『片頭痛』編です。

『片頭痛』は、頭の片側や両側、後頭部に起こります。吐き気をとまなうこともあるため、日常生活や学校生活が辛くなることもありますよね。

**しかし！！** 片頭痛は原因や対処法を知って気をつければ、自分で治していくことも可能です。先月号を振り返りながら、一度起こると痛みがしばらく治まらない『片頭痛』の治し方についてみていきましょう。

### ズキンズキンと激しい痛みの

### 「片頭痛」

#### どんな頭痛？

- 頭の片側または両側に強い痛みが発作的に起こる
- 頻度は月に2～4回の人が多い
- 脈打つようにズキンズキンしたり、吐き気をとまなうなど生活に支障をきたすほどの頭痛
- 痛くなる前に目の前にキラキラが見えるなどの前兆がある人もいる
- 発作の数時間または数日前から、生あくびが出る、空腹感、イライラ、肩こりなどの体調の変化が起きる事もある
- 頭痛のときに体を動かすと痛みがひどくなる



#### どうして起こるの？

片頭痛は、脳の太い血管が拡張し、その周辺にある神経が刺激されて起こると考えられています。

### 自分でできる「対処法」・「治し方」は？

#### ○冷やす

最も即効性の高い方法。冷やすことで、脳の血管が収縮して痛みの軽減につながる。  
→冷やす箇所：片頭痛の起こっている箇所、首の後ろ（頭部に血液を送る太くて長い頸動脈がある）  
※注意：温めるのはNG（片頭痛が起きた日は、入浴時間を減らしたり、ドライヤーを使わない等）  
⇔「緊張型頭痛」：逆に冷やすのがNG。温めることで改善するので注意。

#### ○腹式呼吸を行う

片頭痛の原因の一つは自律神経の乱れ。腹式呼吸は、自律神経を整え、痛みを抑える効果がある。  
方法：まずへそのあたりに力を入れ、4～5秒かけて鼻から空気を吸い込み、倍の8～10秒かけてゆっくりと口から吐き出す。お腹に手を当てながらやるとわかりやすいよ！これを何回か繰り返し、気持ちや呼吸が落ち着いてくるのを待ちましょう。

#### ○静かで暗い場所へ

頭痛時に体を動かすと痛みが増し、光や音にも敏感になっているので静かな暗い場所で体を休めよう。※ただし、完全な休眠状態になってしまうと体がリラックスし過ぎて、さらに頭痛が悪化することもあるので注意。

○**カフェインを摂取** コーヒー・紅茶・緑茶 3～4杯。脳の神経系に働きかけ、血管を収縮させる。

### 自分でできる「予防法」は？

○**適度な運動** …歩幅は大きく（登下校中など）、駅では率先して階段を選ぶなど、なかなか運動の時間が取れない人も、そういうところで工夫しよう！少し汗をかくぐらいが◎！

○**まぶしい光、騒音に注意** …TVやスマホ、イヤホンの長時間使用、夜間の外出は避けよう！

○**とにかく、ちゃんと寝る** …ストレスは片頭痛を引き起こす大きな要因。睡眠をとる事は人間にとって1番のストレス解消法！枕の高さも合っているか確認！

## イタ気持ちいい！ ツボ押しで改善

### ① 側頭部の痛み…

握りこぶしを縦にして側頭部のツボ（もみあげの上・眉の横）にあて、そのまま小さな円を描いたり、上下に細かく動かして刺激。



### ② 後頭部の痛み…

親指の先をツボ（後頭部の髪の生え際のくぼみ）にあて、頭を後ろに倒して刺激。

### ③ 痛み全般に…

人差し指と親指の骨が交差するくぼみの部分を反対手の親指で少々強めに押す。



## まとめ

### ☑ まずは自分で対処してみる！

左記の対処法や上記のツボ押しをやってみよう。

### ☑ 起こる前の予防が大切！

左記の予防法をよく読み、それ以外にも「同じ姿勢のまま長時間過ごさない」「肩や首の緊張をほぐす」「疲れたら目を温める」などを心がけよう。

### ☑ 月に10日以上、週に2日以上

### 市販薬を飲んでいる人は要注意

市販薬の乱用で、脳がより痛みを感じやすくなり、余計に頭痛が起こりやすくなり、ひどくなる。  
※神経内科・脳神経科・頭痛外来を受診しましょう。