

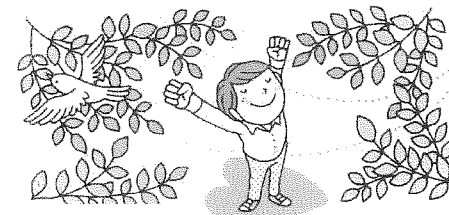
す ま い る

Smile

令和元年度
5月号 No.2
京都西山高等学校
保健室



新学期が始まって1ヶ月が経ちました。新しい環境には慣れましたか？慣れてきた人も、まだまだこれからの人も、そろそろ疲れが出てくる時期です。また、5月は春から初夏に向かう季節の変わり目でもあります。気温差が大きく体調も崩しやすくなります。自分のからだと心の状態をしっかりと見てあげてくださいね。



食べることは生きること!!

人間は食べ物から栄養素を吸収して、からだをつくり、動かし、生きています。人間に必要とされている栄養素は、大きく分けて「たんぱく質」「糖質」「脂質」「ビタミン」「ミネラル」の5つがあり、五大栄養素といわれています。

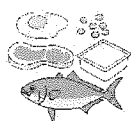
五大栄養素を知ろう

たんぱく質

筋肉や内臓、皮膚、髪の毛、爪、歯など、からだをつくるための材料。

《含まれている食材》

肉類、魚介類、卵、大豆製品、乳製品など

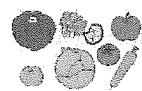


ビタミン

からだをつくる材料やエネルギーそのものにはならないけれど、たんぱく質や脂質、糖質がスムーズに仕事をする手助けをしている。

《含まれている食材》

野菜類、穀物、肉類(特にレバー)など



糖質

どんな栄養素よりも早くエネルギーになれる。脳のエネルギー源のほとんどが糖質。

《含まれている食材》

ご飯、パン、麺類、お菓子類、いも類、果物類など



脂質

糖質の2倍のエネルギーを生み出す。からだの機能を整えるホルモンの材料にもなる。

《含まれている食材》

油類、ナッツ類、卵、肉類、魚介類など



ミネラル

ビタミンと一緒に働いていて、からだの調子を整えたり、骨や歯の材料になる。

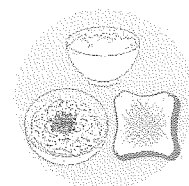
《含まれている食材》

穀類、豆類、海藻類、魚介類、乳製品、ナッツ類など

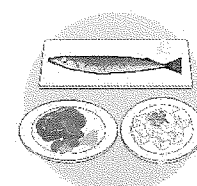


上手に栄養をとるには

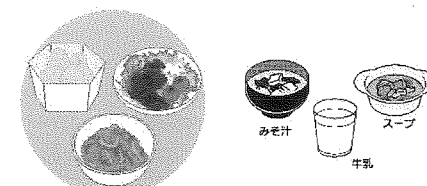
バランスのよい食事の基本は、主食(ご飯、パン、麺類など)・主菜(肉、魚など)・副菜(野菜料理、果物など)・汁物(味噌汁、スープ、飲み物など)が揃ったものです。



主食(ご飯、パン、麺類)
⇒炭水化物(糖質)



主菜(肉、魚など)
⇒たんぱく質



副菜と汁物(野菜料理など)
⇒ビタミン、ミネラル

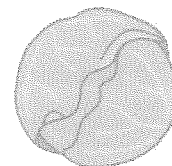
毎食、主食・主菜・副菜・汁物がそろった食事をするのは大変ですが、1日の中で一食はこれらがそろった食事ができるようにしたり、1日の食事を総合してこれらのバランスが良くなるように意識をしてみましょう。

おすすめは旬の食材

食材には旬があります。旬の食材は、鮮度がよくて、栄養価が高いので、おいしくてからだに良くて一石二鳥です！今が旬の食材をいくつか紹介します。

キャベツ

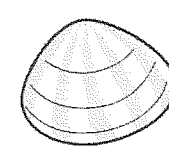
【旬】3月～5月
(夏キャベツ、冬キャベツもある)



【こんなときに効く！】
胃腸の働きを強化。カルシウムが豊富なのでイライラ解消効果も。

あさり

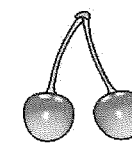
【旬】3月～5月
(秋が旬のものもあり)



【こんなときに効く！】
鉄分が豊富で貧血予防に。肝機能を強めるので二日酔いの防止にも。

さくらんぼ

【旬】5月～7月



【こんなときに効く！】
疲労や貧血の解消に、糖尿病、冷え性などにも効果が。血液サラサラ&整腸作用も。

頭痛女子たちへ

～己を知れば怖いものなし～

昨年度の保健室の来室理由で最も多かったのは「頭痛」でした。年間で925件の訴えがあり、2位の腹痛の748件と比べると分かるように、ダントツで多かったのです。

そこで、今年度は「頭痛」についての連載をしたいと思います。生理などの影響もあり、10代の後半から女性は頭痛に悩まされる人の割合がかなり増えていきます。頭痛は生活にも影響を与えてしまうほどしんどいですが、そのメカニズムや対処法を知ることによって生活に支障が出ないようにコントロールすることも可能です。

初回は頭痛のタイプについてです。まずは自分がどのタイプの頭痛なのかを知りましょう。

あなたの頭痛はどのタイプ？

ひとことで頭痛と言っても、いろいろなタイプがあることを知っていますか？しかも、頭痛はそのタイプによって対処法が違います。

自分のタイプに応じたケアをすれば、予防したり、痛みをやわらげたりできるのです。

だからこそ、始めに自分の頭痛を知ることは大切です。頭痛には、とてもたくさんの原因がありますが、この連載では、女性の頭痛の大部分である片頭痛と緊張型頭痛について主に扱っていきます。

いつも頭が痛い！片頭痛と緊張型頭痛の「合併型」

どんな頭痛？

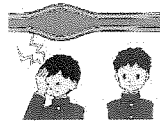
- 片頭痛と緊張型頭痛を併せ持っている人の頭痛
- ズキンズキンした発作的な痛みがときどきあり、おさまっているときにも、いつも頭が重いような頭痛がある
- ズキンズキンした発作的な痛みと、ギューツとしめつけられるような痛みが交互に、または同時に起こる
- 女性の片頭痛患者には、緊張型頭痛を併せ持つ人が多い

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、吐気をとまと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こともある
- 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。

ギューツとしめつけられる痛みの

「緊張型頭痛」

どんな頭痛？


- ハチマキをしているように、頭全体がしめつけられる痛み
- 首や肩のこりをともなうこともある
- 学校を休むほどの痛みではない
- 疲れたりストレスがあるときに起きることが多い
- ゆっくりお風呂に入ったり、軽く体を動かすとよくなったりする

どうして起こるの？

緊張型頭痛の大きな原因はストレスです。からだのストレスや、心のストレスがいくつも重なって起こると考えられています。



「朝起きてもスッキリしない」「なかなか眠れない」という人は、こんなことを気にしてみてください。



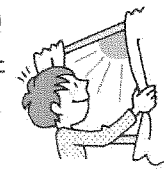
寝る前にすることを見直す

寝る前におやつを食べたり、ゲームをしていませんか？

寝る前に食べると、眠っている間にも胃が動いてしまい、ぐっすり眠れません。また、スマホやテレビから出るブルーライトは、眠気を起こすホルモン「メラトニン」の分泌を抑えてしまうとも言われています。

朝、起きてすぐに太陽の光を浴びる

メラトニンは、朝起きて14～15時間経ってから分泌が始まります。起床したら太陽の光をしっかり浴びて、体に朝が来たことを知らせてあげてください。




急に暑くなった日は要注意

熱中症が出始める時期です

「朝夕は涼しいはまだ大丈夫」と思っていたら、急に暑い日もある5月。暑さに体が慣れていないため、意外と熱中症になりやすい時期でもあります。

こんな日は注意

日差しが強い	風が弱い	湿度が高い
--------	------	-------



事前に天気予報をチェックして、調節できる服装で無理なく上手に過ごしましょう。