

# 保健だより 1月号



## 新たな気持ちで健康な1年を過ごしましょう！

新年明けましておめでとうございます！2017年がスタートしました。

今年はとり年。漢字では「酉年」と書き、人々が覚えやすいように動物の名前を当てはめたとされています。1月は、かぜ・インフルエンザなどの感染症が流行する時季です。毎日の生活の中で病気やケガ、事故など自分でも気をつけながら健康に過ごしたいですね。

### ☆感染症が流行しています☆

#### ■まずは予防法から確認しよう！

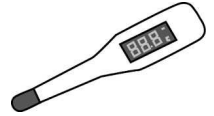
- 帰宅後や食事前の手洗いの徹底
- 室内の加湿・換気
- マスクの着用・咳エチケット
- 規則正しい生活
- 予防接種



※マスクは衛生用品です。自分で準備しましょう

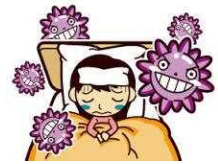
#### ■普段から気をつけておくこと

- 起床後、体の様子が普段と違うかどうか（目覚めの良さ・食欲・痛みの有無など…）
- 元気がない場合は、念のため検温しておく  
※ 元気なときから検温し、自分の平熱を知っておこう。
- 人混みに出かけない
- 調子の悪いときは無理をせず、ゆっくりする



#### ■「インフルエンザ」にかかったら…

- 必ず医療機関で診察を受けよう
- インフルエンザと診断されたら、決められた期間学校を休んで休養しよう
- ※インフルエンザは「発症後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで出席停止とする」病気です。「インフルエンザによる出席停止の届」を提出して下さい。（学校HPからもダウンロードできます）
- ※「出席停止」とは、ほかの人に病気をうつさないため、また病気を治すために「出席（登校）してはいけない日」ということです。欠席扱いになりません。



### ☆「冷え症」と「低体温」の違いって？☆

#### ■「冷え症」とは？

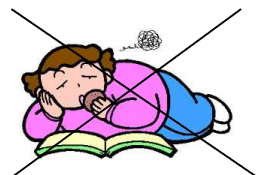
- ①女性に多い。
- ②実際の暑さ寒さに関わらず、異常に冷えを感じてしまう状態のこと。  
（例：冬でも夏でも厚い靴下が欠かせない、手がかじかんで、ひどい場合はしもやけになってしまう など）
- ③実際は体の体温を測ってみると正常なことがほとんど。  
→体温は、「深部体温」（内臓の温度）といって、体の中心の温度を測っているが、冷え症の人が感じる辛さは手足などの末端の冷え。色々な原因で、手足の血管が収縮したりすることで、血流が悪くなることでおこる。
- 「冷え性」の原因
  - ①本来なら熱を体の外に逃がさないようにするための、皮膚の血管が収縮する反応が長く続いてしまったり、筋肉が少なくてうまく熱が産生できないためにおこる。
  - ②ストレスなどの影響（体温を調節する司令塔は脳の中にあるため）



50年前の日本人の平均は36.89℃。現在の平均は36.20℃。  
さて、あなたの平熱は？

#### ■「低体温」とは？

- 体の中枢の深部体温の温度が低くなること。  
→医学的な「低体温」の定義…本来37度程度である深部体温が、35度以下になってしまうこと。  
→メディアなどでいう低体温…35度台くらいを大雑把に「低めの体温」という意味で「低体温」と呼んでいる。  
※普段わきの下、耳、などで計る「体温」は「深部体温＝内臓の温度」が体の表面（皮膚）に伝わっている温度を測るので、若干低くなる。
- 「低体温」の原因
  - ①病的な意味での低体温…ぬれた衣服で動かないで冷たい地面に横たわっていることなどでおこる。  
例：アルコールを飲んでいる時・低血糖発作を起こしている時  
→自分で体温を上げることができないので、温かい毛布に全身をくるんで暖めるなどが必要。
  - ②「35度台、いつもやや低めの体温（皮膚温）」という意味での低体温  
例：甲状腺機能低下症・運動不足・朝食抜き・ストレスといった日常生活習慣  
→人間の体温は、一日の中で日内変動があり、一定のリズムを繰り返しており、下がるときに眠くなるといった睡眠との連動もある。できるだけ規則正しい生活習慣を保つことが大切。



体温が下がると  
身体にこんな影響が！！

体温が1℃下がると血流が悪くなり、免疫力が30%低下します。免疫力が30%低下すると、1日に1500個近くのがん細胞が免疫システムから見逃されて増殖していく可能性があります。

対策

#### 今日からやってみよう！

- ウォーキング…1日30分必ず歩く
- 入浴…1日1回、湯船に10分程度つかれば、大体体温が1度くらい上がる。
- スクワット…ふくらはぎや太もも、腰の筋肉を一度に鍛え、血行を改善できる。
- 白湯を飲む…朝や夜寝る前に白湯を飲む。
- GABA（ギャバ）を多く含む食品を食べる  
…ストレスによる体温の低下を防ぐために、ストレスを緩和する成分「GABA」を多く含む食品を食べる。
- 腹巻き、カイロ、湯たんぽ、タイツやズボン下用の下着

