

保健だより9月号



実り多い夏休みでしたか

夏休みもあっという間に終わり、いよいよ2学期ですね。夏休みは、普段じっくり取り組むことができなかつたことに挑戦できましたか。新学期早々には鳴高祭があります。熱中症やケガに気をつけて有意義な時間にしましょう。

☆健康力アップ40日作戦頑張りましたか☆

夏休みは、生活習慣を改善し、健康力をアップできるよい機会でしたね。夏休み前に自分で立てた目標について達成できるよう取り組むことができましたでしょうか。鳴高生は、県や全国平均と比べ歯垢の付着がある人が多く、肥満傾向にあるといえます。自分自身の健康を守るためにも、よりよい生活習慣を維持していきましょう。

■生活習慣病を予防しよう

生活習慣病とは…食事や運動、ストレス、喫煙、飲酒などの生活習慣がその発症・進行に深く関与する病気の総称。糖尿病、高血圧症、脂質異常症、肥満、心臓病、脳卒中など







「いまは元気だし生活習慣病なんて関係ない」と思っているあなたも、不規則な生活やストレスによって体は少しずつむしばまれているかもしれません。身近なことで、具体的な目標を決めてライフスタイルを改善していきましょう。



☆知っていますか？おしゃれ障害☆

夏、開放的になり、「おしゃれをしてみよう」と思っている人もいるかもしれません。成長期のみなさんは免疫力やバリア機能も未熟ですし、低年齢から粗悪な化学物質で身体を傷めることは、将来重大な後遺症を引き起こす可能性もあります。

<p>1. アイメイク</p> <p>アイシャドー・アイライン・マスカラ・つけまつげなど、瞼という皮膚の最も薄くて敏感な皮膚につけるため、かぶれやすくなる。また、金属製のビューラーによる金属アレルギーを起こすと、同じ成分が入っているネックレスや指輪・時計などにもかぶれるようになる。 かぶれを放置してそのまま使い続けられれば、皮膚炎が悪化し、黒ずんだ分厚い皮膚になってしまう。</p> 	<p>2. ファンデーション</p> <p>ニキビがしやすい時期の顔にファンデーションを塗ることで、毛穴をふさいでしまい、一層ニキビをできやすくする。 塗ったときは、専用のクレンジングで落とし、洗顔石鹸で2度洗いし、乳液などの保湿剤を塗っておく。 皮脂の分泌も多い高校生期はファンデーションの使用を控えましょう。</p> 	<p>3. リップクリーム・口紅</p> <p>保湿のためにリップクリームを塗るのは良いが、色やにおい付きのものはその中の色素や香料がかぶれることがある。かぶれに気づかず長く塗っていると、唇が分厚くなったり、色素沈着を起こして黒ずんでくる。 保湿のためなら、香料や色素の入っていない低刺激性のものを選ぶ。</p>
<p>4. ピアス</p> <p>孔のない場所に無理矢理孔を開けて、金属を差し込んでいるため、皮膚の中でジワジワと金属が溶け出して体内に入り、やがて金属アレルギーを発症させる。細菌感染して膿んでしまったり、その痕がケロイドになってしまい醜形を残すことも。</p> 	<p>5. カラーリング</p> <p>髪を染めるということは、化学物質を髪に塗りつけ、その成分が頭皮につくことによりトラブルを引き起こす。その多くがかぶれてしまうというアレルギー反応である。接触性皮膚炎ともいい、頭皮が赤く痒くなり、浸出液が出たり、皮がむけてしまったりする。</p> 	<p>6. 脱色剤</p> <p>体毛中のメラニン色素を酸化分解することで脱色する。アレルギー反応も起こすが、薬液による直接刺激による皮膚炎も起こりやすい。皮膚も痛むが、毛にもダメージが大きくなる。オキシドール等で代用すると、やけどのようになり、重症の場合毛が抜けてしまいます。</p> 
<p>7. パーマ</p> <p>カールをさせるのも、ストレートヘアにするのも同じで、無理な圧力と化学薬品を加えることにより、毛髪へ負担がかかり、パーマをかける前より弱くなる。染色や脱毛のように自分で行うことは少ないので、皮膚炎を起こすことは少ないようだが、髪の毛はダメージを受けている。</p> 	<p>8. カラーコンタクト</p> <p>コンタクトレンズは心臓ペースメーカーと同クラスに分類される高度管理医療機器。カラーコンタクトは近視が無い人でも使うために、度なしのものがある。以前は雑貨扱いだったが、2011年より度なしのコンタクトレンズも医師の処方箋無しで購入できなくなった。粗悪なものや、使用期限が切れたものを使い続けると、充血・目やにが出る・かゆい等の症状が出る。</p> 	<p>9. 人工日焼け・ジェルネイルの硬化</p> <p>日焼け器のうたい文句に「皮膚に有害なUVBを押さえ、安全なUVAを主に照射して美しい日焼けができる」等とあるが、UVAは皮膚老化を促進する。また、ジェルネイルの硬化にもUVAを照射するので、早く硬化しようと過剰に浴びないようにする。</p> 
<p>10. タトゥー・タトゥーの除去</p> <p>刃物や針で皮膚に傷を付け、色素を真皮内に入れて着色する。針や刃物で傷を付けるので、使い回していると肝炎ウイルスなどの感染を引き起こす可能性があり、入れた色素へのアレルギーで接触性皮膚炎を起こす場合もある。 除去には①レーザー除去によって染色を破壊する、②外科的治療で、特殊なカミソリで色素の入った部分を削ったり、メスで切り取り縫合する、があります。痕として残ったり、体質によってはケロイドになることも。</p>	<p>11. 金属アレルギーによる接触性皮膚</p> <p>金属が汗や唾液でイオン化することにより、アレルギーとなる。イオン化して溶け出した金属が皮膚から吸収され、体内のタンパク質と結合し、皮膚あるいは粘膜に炎症を引き起こす。夏季は汗をかくので、バックルやネックレス等、直接金属が皮膚に触れないようにする。ビューラーによるものは、使用を中止し、プラスチック性の物に変更する。</p> 	<p>健康診断で治療の必要があった人は…</p> <p>受診結果を忘れずに提出して下さい。 今後、受診予定の人も受診後に結果を提出して下さい。</p>

