

保健だより 2月号



徳島市立高等学校 2017. 2

立春とは申しますが、まだ寒さ厳しき日が続いております。

～生活習慣病を予防しましょう～

■生活習慣病って何？

生活習慣病とは、食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が、その発症・進行に關与する病気のことで、簡単に言えば「よくない生活習慣を続けると引き起こされる病気」のことです。日本人の3分の2近くがこの病気で亡くなっています。

◎よくない生活習慣

- ・塩分・脂肪分の取り過ぎ、過食、夜食、ビタミン不足などの食生活の乱れ
- ・運動不足、適切な休養がとれていない
- ・飲酒、喫煙、ストレスがある など

↓
よくない生活習慣をなおさず、そのまま続けると・・・

内臓脂肪型肥満 代謝の異常

↓
自覚症状がないまま進行

高血圧 高血糖 脂質異常

◎生活習慣病になる

がん 脳卒中 心筋梗塞などの心臓病 糖尿病などの他
骨粗鬆症 ドライアイ 歯周病なども生活習慣病に含まれます

じょじょに体に
負担がかかり、
病気になる！



小学生でも、肥満、
高血圧、高脂血症な
どになることは珍し
くありません。

■生活習慣病を予防しよう

●まずプラス1000歩、歩数を増やす！

1000歩は、時間にして10分、距離にして700m程度です。少し遠回りして歩くなど、あなたの工夫次第です。1日10000歩を目標に、まず1000歩、もう1000歩と、着実に歩く習慣をつけていきましょう。

●今までよりきびきび動く

同じ歩くのでも歩幅を広げ腰から動かすようにすると運動強度が高まります。階段を上る時も太ももも高く上げて、一段飛ばしで上るなど、できるだけ大きな動作を心がけましょう。

●日常生活動作での消費エネルギーの目安(10分間)

料理、食事	14kcal	急ぎ足で歩く	45kcal
掃除、ぞうきんがけ	45kcal	階段を上る	75kcal
家庭菜園、草むしり	30kcal	自転車こぐ	36kcal
ゆっくり歩く	22kcal		

ちなみに、ウォーキングは1万歩（約90分）で300kcalのエネルギーを消費します。



●甘いもののエネルギー表

アイスクリーム(100g)	180kcal	シュークリーム(60g)	150kcal
デニッシュパン(1個80g)	320kcal	ビスケット(1枚10g)	43kcal
クリームパン(1個80g)	240kcal	栗まんじゅう(1個60g)	186kcal
どら焼き(1個70g)	196kcal	板チョコレート(100g)	560kcal
ショートケーキ(1個80g)	320kcal	もなか(1個60g)	174kcal
大福もち(1個100g)	235kcal	カステラ(1切50g)	160kcal

腹囲を1cm減らす
(体重1kg減らす)に
は、7,000kcalを減ら
さなければなりません。
7,000kcal÷30日＝1日
あたり240kcalです。

～低体温ってどんな病気？～

■低体温と病気

まず「低体温」というのは病名ではありません。一般的に36℃未満の体温のことを「低体温」と呼んでいます。1℃でも体温が下がると、酵素の働きが低下するため、新陳代謝が悪くなり、免疫力が低下します。すると、風邪などの感染症、生活習慣病、婦人科疾患などの多くの病気にかかりやすく、花粉症などのアレルギー症状もでやすくなります。さらに、体温が35℃になるとがん細胞が活発になるともいわれています。



■低体温の原因

低体温の原因は生活習慣にあると考えられています。特に、食生活の乱れが低体温の主な原因です。私たちは、食べ物からエネルギーや熱を作り、体温を保っています。体内で糖質をエネルギーに変えるときに必要なミネラルとビタミンが不足すると、食べ物からエネルギーや熱を作ることができず、体温が上がらなくなり低体温になってしまいます。

＜低体温の原因となる生活習慣の例＞

- 冷たい食べ物や甘い食べ物の食べ過ぎ
- 冷暖房などが整っている住環境
- 便秘
- ダイエット
- 運動不足
- 過度のストレスによる血行不良・自律神経の乱れ

～インフルエンザが流行しています～

■インフルエンザの出席停止期間

医師からインフルエンザと診断されると、学校は「出席停止」扱いになり、登校できません。現在の登校のための基準は「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」と定められています。

例)

発症	1日目 発熱	2日目 解熱	3日目 解熱1日目	4日目 解熱2日目	5日目 登校不可	6日目 登校可能
----	-----------	-----------	--------------	--------------	-------------	-------------

発症	1日目 発熱	2日目 発熱	3日目 発熱	4日目 解熱	5日目 解熱1日目	6日目 解熱2日目	7日目 登校可能
----	-----------	-----------	-----------	-----------	--------------	--------------	-------------

抗インフルエンザ薬を使用して熱が下がった後もウイルスはしばらく体内に残り、せきやくしゃみで周囲に飛び散ります。基準をもとに医師の指示に従い、回復に努めましょう。

「手洗い」「うがい」「咳エチケット」等、感染予防を心がけてください。