

ほけんだより 3月

徳島市立高等学校 保健室 2016.3

寒い日があるかと思えば、暖かな日さしの心地よい日が続く今頃の気候を「三寒四温」といいます。寒さが3日続けばその後暖かい日が4日くらい続くという意味です。「三寒四温」を繰り返していくうちに、春がやってきます。卒業や進級という学校生活の区切りを迎えるみなさんにも、暖かい春の日差しがたっぷり注がれますように。

3月3日は「耳の日」 ～ ヘッドホン難聴について ～

携帯できる音楽プレイヤーやゲーム機を使う時はヘッドホンやイヤホンで音を聞くことが多くなっていませんか？周りに迷惑をかけずに音楽を楽しめる利点がありますが、ヘッドホンやイヤホンで大きな音を聞き続けたために、耳が聞こえづらくなる「ヘッドホン難聴」が10代の若い人に増えています。「耳の日」を通じて、耳の健康について見直しましょう。

??ヘッドホン難聴とは・・・??

耳の穴から鼓膜までを「外耳」、鼓膜から内側を「中耳」、三半規管から蝸牛までを「内耳」といいます。

ヘッドホンやイヤホンなどで直接大きな音や高い周波数を長時間聴くことで、蝸牛にある有毛細胞が損傷をうけてヘッドホン難聴のリスクが高くなります。誰にでも起こるものではなく、遺伝的な要素や内耳の神経細胞の弱さなどが関係しており、個人差があります。

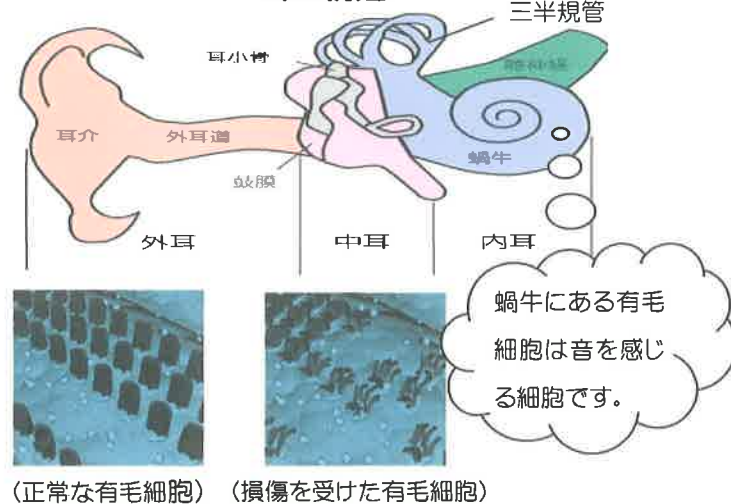
ヘッドホンの使用だけでなく、コンサートやカラオケなど大きな音が耳に入る環境にいただけでも発症することがあるので注意が必要です。

（こんな自覚症状はありませんか??）

- ☐ 音や声が聞こえにくい
- ☐ 耳がつまった感じがする
- ☐ 耳鳴りがする（キーン、ピーンのような音）
- ☐ めまいがある

このような症状を自覚した場合、なるべく早く耳鼻科を受診しましょう。放っておくと聴力が戻らなくなる可能性があります。

～耳の構造～



（ヘッドホン・イヤホンを使う時の注意）

- 人の声が聞こえるくらいの音量で聴く。
- ヘッドホンを装着する前に音量が大きいままになっていないかチェックする。
- 疲れているときや睡眠不足のときには、大音量で聴かない。
- 耳鳴りや耳が詰まった感じがあるときは、すぐに使用をやめる。
- 長時間聴き続けられない、休息をはさむ。

～鉄欠乏性貧血を予防しましょう！！～



貧血とは、赤血球中のヘモグロビン量が減少した状態をいいます。貧血には、いくつかの種類がありますが、その中でも高校生に最も起こりやすいものが鉄欠乏性貧血です。赤血球の中に含まれるヘモグロビンは赤い色素で主成分は鉄とたんぱく質です。赤血球内のヘモグロビンは、酸素を体内のすみずみに運ぶ役割をもっています。ヘモグロビンを構成する鉄が不足すると、酸素を運ぶ量が減少し、鉄欠乏性貧血の症状が現れます。

鉄不足の原因

- ・食事の鉄が少ない ⇒ ダイエット、偏食
- ・多くの鉄が必要な場合 ⇒ 体の成長、過度なスポーツ
- ・出血 ⇒ 月経血

症状

- ☐ 労作時の息切れ
- ☐ まぶたの裏が白くなる
- ☐ 疲れやすい
- ☐ 顔色が悪い
- ☐ 頭痛
- ☐ めまい、立ちくらみ

鉄不足の予防



- ① 1日3回規則正しく、バランスよく食事をしましょう。成長期には1日12gの鉄を食事から摂取する必要があります。
- ② 鉄を多く含む食品や吸収を助ける食品をとりましょう。鉄やたんぱく質はヘモグロビンの材料になります。

ヘム鉄(吸収率 15～25%)

- ・動物性食品に多い(肉類・レバー・魚)
- ・吸収されやすい



非ヘム鉄(吸収率 2～5%)

- ・野菜、海藻、貝類、牛乳、卵、大豆などに多い
- ・吸収されにくい



（鉄の吸収を促進するもの）

ビタミンC

野菜・芋類、果物など

動物性たんぱく質

肉・魚・卵など

- ③ コーヒー、緑茶、紅茶などは食後30分後に飲みましょう。お茶や紅茶に含まれるタンニンは、鉄の吸収を抑えています。

●●●●生活習慣病予防 ～快眠のための枕選び～●●●●

生活習慣病予防には、食事・睡眠・運動が重要と伝えてきました。中でも睡眠は1日活動して疲労した体を回復させたり、脳をリフレッシュする大切な時間です。質の良い眠りを得るためには自然で楽な寝返りが打てる枕を選ぶことが大切です。そこで枕選びのポイントを紹介します。

夜中や朝起きたとき、こんな症状はありませんか？

- ☐ 体がだるくて目覚めが悪い
- ☐ 肩こり、頭痛が起きた時からある
- ☐ 腰痛で目が覚める
- ☐ 寝ても寝た気がしない(熟睡できない)

枕を見直しましょう

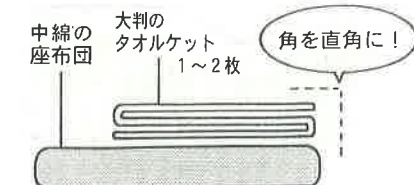


～正しい枕の3つのポイント～

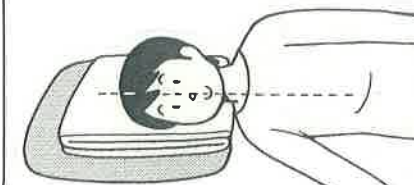
- 体格に合った高さ
上・横向きになった時に首に負担がかからない角度にしましょう。
- 浮き沈みは3～5ミリ未満
- 再調整の必要性
成長期は身長、体重とも変化が激しいので、こまめに調整しましょう。

！！自分にあった枕は身近な材料で、簡単に作ることができます！！

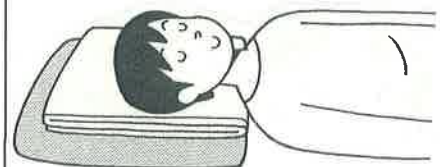
- ① 座布団とタオルケットを重ねて枕にし、横向きに寝て下になる腕は前方に自然に出します。



※座布団は中綿が硬いもの。厚み5cm程度



- ③ 上向きに寝て喉や首に圧迫感がなく、後頭部から肩にかけて力が抜けているか確認します。また、左右に寝返りをうてるか確認します。



～保健室からの連絡です～！！春休みは治療の絶好のチャンス！！

今年度の健康診断の結果で所見があったが、まだ受診していない人はいませんか？春休みを利用して受診しましょう。また、現在、不調が見られる人も、時間がとりやすい春休みの時期を利用して、受診しておきましょう。

