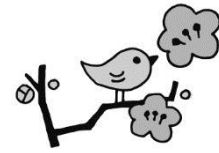


# 保健だより



平成30年2月2日  
大分県立日出総合高等学校  
保健部

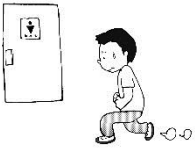
## 元気のもと胃腸から ~下痢と便秘の話~

最近の研究から、おなか(腸)には脳と同じくらい神経細胞が集まり、命にかかわる大切な機能を担っていることが明らかになってきました。元気で充実した毎日を過ごすために、おなかの調子を整えることはとても大切です。自分で対処しても症状が回復しないときは、何らかの病気が原因ということもありますので、早めに病院で診てもらいましょう。

### 下痢

下痢は、体に入ったウイルスや病原菌を体の外に出すための正常な体の働きです。そのため無理に薬で止めることはよくないといわれています。なぜ下痢になったのか原因を突き止め、改善策を考えましょう。


#### 下痢の主な原因と対処法

原因	対処法
食べ過ぎによる消化不良	食べ過ぎは控えましょう。
ストレス 	1~2日様子を見て、治まるようならそのまま大丈夫。深呼吸(腹式呼吸)を行ったり、心身がリラックスできる時間を作ったりしましょう。
冷えによる腸の異常収縮	冷たい飲み物や食べ物を避けて、体の芯から温まる食事をとることが大切。
ノンシュガー食品、合成甘味料、食品添加物の多く入った食品	腸に水分がたまり過ぎて下痢になります。食品添加物の多いものはできるだけ避けましょう。

### 便秘

便秘とは「自分で満足できる排便がない状態」です。2~3日間隔でも、スムーズに排便しスッキリするなら便秘ではありません。安易に便秘薬に頼ってはいけません。根本から便秘を解消するには、生活習慣を改善することが大切です。

#### 便秘の主な原因と対処法

原因	対処法
年齢や環境の変化による腸内細菌バランスの悪化	食生活を見直しましょう
ストレス 	睡眠、食事など生活習慣を見直して。心をリラックスさせることも大切
便意の我慢しすぎ	排便のタイミングを逃すと水分が抜けて、ますます強固な便秘になる恐れも便意は我慢せず、すぐトイレへ
睡眠不足	自律神経が乱れないように、夜更かしは避けましょう
ダイエットや小食	食物繊維をしっかりとりましょう 特に一日のリズムを生み出す朝食は必ずとりましょう



あさっては「立春」、昔の日本では新しい一年が始まる頃といわれていました。その前日である「節分」は大晦日にあたり、豆まきにはこれから一年元気に過ごせるようにという願いが込められています。健康に過ごすには十分な睡眠とバランスのとれた食事をとることが大切です。また、手洗いは感染症予防の基本ですので、こまめに行ってウイルスから体を守りましょう。



## 花粉症を乗り切ろう!

花粉症とは、原因となる花粉が鼻や目の粘膜に侵入することによって、鼻炎症状や目のかゆみなどが起こることをいいます。日本では、スギやヒノキのほか、イネ・ブタクサ・ヨモギなど約50種類の植物が花粉症を引き起こしています(季節によって飛散する花粉の種類は異なります)。花粉症のことを知り、よりよい対処法で快適に過ごせるようにしましょう。

### 花粉が飛びやすい条件



### 風邪と花粉症の違い

花粉症は風邪の症状とよく似ています。そのため風邪だと思い込んで治療が遅れ、悪化することがあります。「おかしいな」と思ったら、早めに受診しましょう。



	花粉症	風邪
くしゃみ	立て続けに何回も出る	あまり立て続けには出ない
鼻水	透明でサラサラしている	初めはサラサラでも、数日で黄色くなってネバネバしてくる
鼻づまり	両方の鼻がつまり、鼻で息ができないこともある	比較的症状は軽い

### 日常生活の工夫

#### 外出するときにおすすめの服装

- ◇帽子……髪の毛に花粉がつかないようにする
- ◇メガネ…ゴーグル型が好ましい
- ◇マスク…鼻とあごをきちんとおおって、すきまをなくす
- ◇ツルツルした上着…花粉が付きにくい



#### 外出先から帰ったとき

- ◇家に入る前に花粉を落とす
- ◇顔を洗って、うがいをする

