



2016年  
阿南工業高校  
保健室

新学期が始まりましたが、仮校舎での学校生活に慣れたでしょうか。環境が変わると知らない間に疲れがたまっているかもしれません。これからの季節はインフルエンザや感染性胃腸炎が流行しやすくなります。十分な栄養や睡眠をとるなど規則正しい生活をして、免疫力をアップしておきましょう。また、規則正しい生活習慣は、長期的にみると「生活習慣病」の予防につながります。3年生は高校生活も残り少なくなってきました。今から生活管理、健康管理をしっかり行い、4月からの新生活に備えましょう。

### いままから生活習慣をきちんとすることが大切な理由は？

生活習慣病って知ってる？

生活習慣病って、オジサン、オバサンの病気でしょ。関係ないよ。

生活習慣病は名前のとおり、生活習慣の積み重ねで起こる病気。今ダメダメの生活を続けるってことは、少しずつ近づいてるってことだよ。

えっ、近づいてるの？ どんな病気があるの？

糖尿病(2型)、高血圧、脂質異常症、などが代表的かな。

それって“今すぐに死ぬ病気”じゃないよね。

日本人の死因は、がん、心疾患、脳血管疾患が60%を占めていて、その心疾患、脳血管疾患のもとになるのが、さっきの生活習慣病だよ。がんにも生活習慣に関係のあるものがあるよ。生活習慣病は痛みや自覚症状がないから、静かーに進んでいく…。サイレントキラー👹なんて呼ばれるのは、このため。怖いでしょ。

う…。ダメダメ生活ってなに？ どうしたらいいの？

ダメダメ生活の逆は、当たり前こんな生活。今から始めても間に合うよ！

朝ごはんを食べる	油分・塩分・糖分をひかえめに	バランスよく食べる	毎日、適度に運動する	十分な睡眠時間をとる	タバコは吸わない
----------	----------------	-----------	------------	------------	----------

ストレスを溜めないことも大切！😊

### サイレントキラー 生活習慣病 はなぜ怖い？

糖尿病 高血圧 脂質異常症

生活習慣病が怖いのは、動脈硬化の原因になるからです

### 動脈硬化

高血圧や糖尿病で血管に悪影響を受けたり、血液中のコレステロールが多すぎたりすると、脂肪物質がどんどんとりこまれて、血管の内壁は厚くなり、血液の流れが悪くなってしまいます。これがどんどん進むと、血管が詰まって、心筋梗塞や脳梗塞が起こってしまいます。

- ①血管壁が厚くなる
- ②脂質が沈着する
- ③さらに脂質のかたまりが大きくなる

## 乾燥に注意！

教室にエアコンが入り空気が非常に乾燥しています。インフルエンザウイルスは乾燥に強いことが知られています。また、乾燥状態が続くと、のどや気管支は防御機能が低下するため、インフルエンザウイルスによる感染が起こりやすくなります。寒さに負けず、しっかり換気するようにしましょう！

