

健康のあんてな

2018. 11. 1(木)

11月の健康の言葉

NO. 9

教わって「知る」、それを自分で使えるようになるのが「分かる」。そのように深めるうち、初めての難しいことも自力で突破できるようになる。それが「さとする」ということ。
(作家 大江健三郎)

感染症の季節到来!

免疫力を落とさない!



紅葉の美しさは駆け足で去っていきそうですが、なぜ落葉樹は秋から冬にかけて葉を落とすか知っていますか? 木は根から吸い上げた水分を葉から蒸発させています。空気が乾燥する冬は、それまで通り蒸発させていると水分不足になるので、それを防ぐために葉を落とすそうです。冬支度は環境への適応なのですね。

身体の3つの免疫機能を知ろう!

さて、風邪や胃腸炎、インフルエンザが気になる季節となり、マスク姿の皆さんや保健室でも先の症状を訴える人が増えています。風邪の原因はほとんどがウィルスですが、その侵入に対し私たちの免疫機能は右のように働いています。**免疫機能により炎症を生じることがあり、その炎症が喉の違和感、関節の痛み、倦怠感といった症状として現われ、ウィルスと免疫細胞が戦っているときは、発熱します。**

健康な人の平均体温は 36.5℃。ここから離れていくと免疫機能が低下し、風邪をひきやすい、アレルギー症状が出やすくなる、血液循環も悪くなるので脂肪が燃えにくくむくみを起こすなど肥満のもとになるといわれています。日内寒暖差が大きいとエネルギーが余分に必要となり疲れもたまりやすいので、ここからの季節は**免疫力を下げない、体温を保持する意識が大切**になります。3年生は自分の力を発揮できることにつながります。

物理的バリア

粘膜、鼻毛

くしゃみ、鼻水、咳でウィルスを体外へ出す



自然免疫

マクロファージ
好中球 N 細胞

ウィルスを食べる



獲得免疫

キラーT 細胞 B 細胞

敵に反応して攻撃する



もともと持っている免疫力

ウィルス等が感染したことで獲得した免疫力

風邪の
ひきはじめ?

身体の小な変化を予防で大きくしない

食事

●たんぱく質をしっかり取る

→免疫細胞のもとになる

●ビタミン・ミネラルたっぷり野菜と発酵食品を取る

→免疫細胞の働きを低下させる活性酸素の活動を抑え、腸の環境整備(免疫細胞が集まる)

●ココア、しょうが、辛いもの、温かいものを取る

→体を温めてくれる食材

●朝食を抜かない、偏食しない

→朝食抜きや偏食は体温が上がらない



睡眠

夜更かしや慢性的なストレスは、自律神経を乱し、血流を悪くします。寝る前直前までや長時間のスマホいじりは避けたほうがよく、何となくの行動は時間のムダ使いと心得るべきです。



学校

寒さの体感個人によりまちまちですが、それでも冬モードの備えが必要なのは皆さんに共通するところ。学校生活を快適に過ごすため**熱を逃さない温める工夫**を心がけましょう。

【便利グッズ】

●**ひざ掛け**：学校生活の鉄板、必須アイテム

●**カイロ**：基本的には温めたい所に貼る。

●**マフラー**：首、手首、足首3つの「首」を冷やさない。

●**腹巻き**：寒いとまずお腹に血液が集まり、末端が冷える。

●**登校時の外套**：必須

