

ほけんだより

福智高等学校 保健部
2017年. 5月



心も体もリラックスを。

新学期が始まって一月が経ちました。新しい環境で頑張ってきたみなさん、疲れはしっかりとれていますか？季節の変わり目は、体温を一定に保とうとするために、体がエネルギーを消費してしまい、さらに疲れが溜まることで、免疫力が低下し、体調を崩しやすくなります。

中間考査も間近です。体を休ませるためにも睡眠をよくとり、リラックスさせる時間も大切にしましょう。

目を大切にしましょう。

目のかゆみや痛みを訴えて来る生徒が多くなるこの時期ですが、目を見るとカラコン（カラコン）をつけている生徒もまた多いです。中には目が赤くなっていたり、角膜に傷が入ったという生徒も… 大切な目の異常についてどれだけ知っているのでしょうか？

角膜潰瘍

コンタクトレンズの破損・汚れ・濁き等により角膜（黒目の部分）に傷ができて、そこに細菌やアメーバなどが感染して黒目がえぐれます。重症のものだと視力低下が起こります。



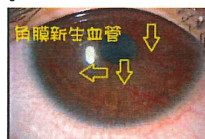
アレルギー性結膜炎

カラコンを使うと、アレルギー性結膜炎（特定の物質に反応してかゆみ・充血・腫れなど）になりやすくなります。角膜潰瘍にもつながります。



角膜新生血管

カラコンは酸素をほとんど通しません。そのコンタクトレンズをつけたままでは、酸素が足りないせいで白眼（結膜）の部分に血管が伸びてきて濁ってきます。その酸素不足の状態が慢性的に続くと角膜の内皮細胞というものが減ってしまい、失明することもあります。



（画像引用）
角膜潰瘍 http://www.smile-eye.com/faq/4_5.htm
アレルギー性結膜炎 <http://www.k-eye.jp/allergy/index.html>
角膜新生血管 <https://ameblo.jp/tamura-eye-clinic/entry-11935239266.html>

人は1日の間に1万5千回～多くて2万回ものまばたきをしています。まばたきをすることで、目の中のカラコンは動きますし、まぶたの裏と擦れています。カラコンだけでなく、コンタクトをつけている人も、使用方法や使用期限を正しく守り、健康な目を守っていきましょう。



5月31日 世界禁煙Day



*なぜ未成年者の喫煙は禁止されているの？

未成年は発育途中にあるため、大人よりも有害物質の影響を受けやすいからです。喫煙開始年齢が低いほど、タバコの依存症になりやすく、がんにかかる可能性も高くなります。例えば、未成年から始めた1日20本・20年間の喫煙は、30歳以上から始めた1日20本、20年間の喫煙よりも2倍以上、肺がん死亡率が高いのです。

*スモーカーズフェイス？

喫煙を続けていると、皮膚にしわがでたり、ハリがなくなるなど、いわゆる「たばこ顔」と呼ばれるような状態になります。



22歳の双子の40歳時を予想した写真(左が喫煙した場合) 顔色が悪く、肌に張りなくなりシミやそばかすが増え、乾燥した肌の多い皮膚になる。歯にはヤニがつき、歯肉の色も悪くなる。タバコは10年以上老化を促進させる。
Women unaware of smoking risks
http://www.kinennomori.com/nikki_kobetukiji_69_kyohya.html

タバコ顔の特徴

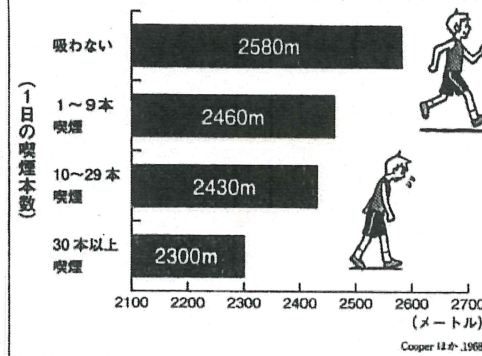
- ・頭髪脱毛
- ・黒ずんだしみのある皮膚
- ・深いしわ
- ・やつれて病気にみえる表情
- ・赤またはオレンジのまだらな顔色
- ・歯肉が黒く変化
- ・年齢よりも老けた顔立ち

*喫煙と運動能力について

タバコを吸うと、肺などの呼吸器や心臓などの循環器の機能が低下し、また酸素運搬能力も下がるため、反応速度も低下します。

右の図は12分間一生懸命走ったときに、どれぐらいの距離を走ることができるのかというものです。タバコを吸う人は速く苦しくなるため、運動能力が落ちることがわかっています。

喫煙と運動能力（12分間で何m走ることができるか）



*タール1mgは軽いタバコ？

実態はそうではありません。タバコの葉の中身は、ほとんど変わらず、フィルターだけが異なります。タール1mgのタバコでも、フィルターが違うだけで、体への悪影響や副流煙の害はほとんどかわりません。深く煙を吸い込んだり、フィルターの穴を唇で塞いだり、本数が増えてしまったり、といった吸い方になることで、タバコに含まれるニコチンやタール以外の有害物質を多量に吸い込んでしまう可能性があります。

5月の検診予定

- ・16日(火)～19日(木) 検尿(二次) 対象者
- ・29日(月) 心臓検診 1年生
- ・30日(火) 内科検診 (3-1、3-2、1-4、2-4、3-4)

6月末まで検診が続きます。欠席しないようにしましょう！

