

# ほけんだより

福智高校 保健部 2022年6月



## ● 雨を降らせる雲の外には…

雨を降らせている雲のはるか彼方には青空が広がっています。これを「**雲外蒼天**」と言って、「困難を乗り越えれば明るい未来がある」という前向きな言葉としてつかわれることがあります。梅雨のどんよりしたときや、気分が少し落ち込んだ時は、雲の外のことを思い浮かべてみましょう。



## ● 歯磨きで歯を守ろう！！ 静かなる病、歯周病！！

歯周病は、10年以上かけてゆっくりと進行していき、歯を支える歯ぐきや骨が破壊されていく病気です。

日本人が  
歯を失う  
原因

第1位

日本人の  
40歳以上の  
罹患率

約80%

## ● 歯垢が歯周病の原因

歯垢は歯に付着した細菌のかたまりで、歯周病の原因となる歯周病菌も含まれます。歯周病菌は歯ぐきの間に入り込み、歯ぐきに炎症を起こします。これが歯周病の始まりです。



歯垢を放置すると、硬い「歯石」となり、歯磨きでは取り除けなくなってしまいます。歯医者さんで定期的に歯垢・歯石を取ってもらい、歯周病を予防しましょう！

## ● 天気による体調不良…

### 「気象病」※が考えられます ※正式な病名はなく、診断基準はありません

曇りの日や、雨の日は頭痛を訴えて保健室に来る生徒が多くなります。気象病とは気圧、気温、湿度等天気の変化に伴って起こる体調不良のことを言い、頭痛や低血圧、肩こりなどの症状がみられます。

#### 気象病の症状

- ・頭痛（80%以上でみられる）
- ・全身の倦怠感
- ・肩こり、首こり
- ・低血圧
- ・めまい
- ・朝、起きられない
- ・動悸
- ・関節痛
- ・抑うつ状態
- ・不安感
- ・目のかゆみ
- ・鼻水
- ・喘息



## ● 一番の原因は「気圧の変化」

耳で受け取った気圧の変化は、自律神経に影響を与えます。自律神経は自分の意志とは関係なく、血圧を上昇・下降させたり、脈拍をコントロールしたり、体温を調整して体を保とうとする働きがあります。

気圧が変化することで、自律神経が正常に働かなくなり体調不良が生じやすくなります。

雨が降る前の曇りの日に一番症状が出やすく、天気が回復するときには症状が出ることもあります。また、1年のうちでは5月～7月の梅雨明けまで、9月～10月の台風が多い時期によくみられます。

## ● 気象病の予防・対策

ストレスや疲れ、睡眠不足など不規則な生活習慣は、気象病による自律神経の乱れなどを助長することがあるので、生活習慣の改善も大きなポイントです。

- ・規則正しい生活習慣を心掛ける
- ・しっかりと睡眠をとり、朝は少し早めに起きる
- ・運動習慣をつける
- ・パソコンやスマートフォンの使用時間や、ゲームをする時間を短くする
- ・人間関係のストレスを減らす
- ・自分だけで難しい場合は、信頼できる人に相談する

