

令和5年12月1日

我孫子市立白山中学校
保健室

2023年も最後の一月となりました。振り返ると、色々なシーンが浮かぶと思います。あの時の嬉しさ、悔しさ、悲しさ、充実感...どれも皆さんの栄養になって、また次の一年へと続いています。良くなかったことを思い出して反省することも大切ですが、良かったこともたくさん思い出して、新しい年へのエネルギーにいきましょう。

片頭痛

～最近、増えています!!～



片頭痛は、片側あるいは両方のこめかみから目のあたりにかけて、脈を打つように「ズキンズキン」と痛むのが特徴です。ひどくなると頭全体が痛くなり、ひとたび痛み出すと、4～72時間続きます。原因は、頭の血管の拡張と炎症です。

主な症状

★当てはまる場所がありますか？



痛む場所	頭の片側に起こることが多いが、両側のこともある
頻度	頭痛の起こる回数は、月に1～2回程度から多い時は週に1～2回
経過	痛みは1～2時間でピークに達し、吐き気や嘔吐（おうと）を伴うことも多い
動くとうなる	動く痛みが悪化する。動くよりじっとしているほうが楽。痛みの発作が起きている間は、姿勢を変えたり、頭をちょっと傾けたりするだけでも痛みが強くなる
痛み以外の症状	頭痛に伴って吐き気や、嘔吐を伴うことがある。また、ふだんは気にならない程度の光がまぶしく感じたり、音やにおいが嫌だと感じることがある
前兆	頭痛が起こる前兆として、目の前にチカチカとしたフラッシュのような光やギザギザした光が現れたり、視野の一部が見えにくくなることもある

対処方法

<その1> できるだけ早く痛み止めを飲む

・上記の症状があり、まだ医師の診察を受けたことがない人は、一度受診をして自分に合った薬をもらいましょう。



<その2> 痛む部分や血管が通る首の後ろなどを冷やす

・冷やすことで血管の拡張を抑え、痛みを和らげることができます。

<その3> 静かな暗い部屋で休む

・光や音、臭いなどの刺激に敏感になることがあります。



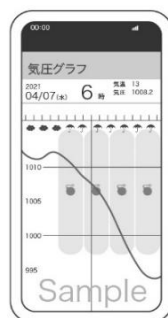
<その4> ストレスや緊張から解放する時を作る

・過労やストレスは、片頭痛を起こしやすいと言われています。

<その5> 規則正しい生活をする

・寝不足、寝過ぎ、空腹などでも片頭痛は起こりやすいと言われています。

スマホアプリ
「頭痛一発」



★気圧の変化をもとに、頭痛の起こりやすさを教えてくれる無料アプリです。

おもしろほけん教室

[今回のテーマ]

力士の体づくりの秘密



「お相撲さんは、なぜ、あんなに太るのだろうか?」と、素朴な疑問を持ったことはありませんか? 実は、太る原因として、力士の日常の生活スタイルに、何か秘密があるようです。

【問題】

若手力士の稽古日の1日の生活スタイルを見てみましょう。一般人の生活スタイルと違う点を2つ見つけてください。

5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23(時)
起床				稽古	掃除	食事		入浴	食事		片付	昼寝	掃除	食事		片付	自由	就寝
				準備	準備					準備		準備			準備		準備	



【解答と解説】 力士の食事量が多いことは言うまでもありませんが、相撲界が伝統的に維持してきたこの生活スタイルは、体重を増やすには、まさに理想的なのです。

<相違点1> 1日2食制(朝食抜き)

人間の体には1日3回の食事の時間に合わせて、消化のリズムがあります。朝食を抜くことでこのリズムが乱れると、栄養が不足しないように、次の食事の時に、胃や腸の吸収力が増し、効率よく脂肪を蓄えるように働きます。「朝食を抜くと、5倍太りやすい」そうです。

<相違点2> 2時間程度の昼寝

体の成長や疲労回復などに役立つ「成長ホルモン」の分泌は、睡眠中に活発になります。このホルモンは、成長促進だけでなく、糖、蛋白質、脂質などの消化・吸収の調節にも重要な役割をしています。

つまり... 「1日2食のまとめ食い」と「昼寝」がセットになると、効率よく体を大きくして、体重を増加させることができる!!



はみ出し情報

力士はよく稽古をして鍛えぬかれていますので、太っていても体の皮下脂肪は想像以上に少なく、ほとんどが“筋肉のかたまり”なのだそうです。自由時にはジムで筋トレに励む力士もいるそうです。

私たちの生活で考えてみると...

- ①朝食抜きは太りやすい
- ②寝る前に食べると、余分な脂肪が体に蓄積されやすい。
- ③運動をしなくなると、筋肉が細くなる一方で、脂肪はたまる。

「朝食をとる」「寝る3時間前には食べものを口にしない」「適度な運動」「0時前には就寝する」など、普段のちょっとした良い習慣を身につけ、太りにくい体質を手に入れることが大切です。

もうすぐ冬休み。特に年末年始は就寝時刻が遅くなるなど、生活リズムが乱れがちになります。また、部活動なども休みで運動時間が減る上に、クリスマスやお正月と美味しいものを食べる機会も増えます。休み中も規則正しい生活を心がけるとともに、きちんと食べてベストな体重とベストな体調を維持してください。