



令和6年2月 愛媛県立宇和高等学校三瓶分校 保健室

温かい鍋料理が美味しい季節になりました。旬の野菜をたくさん摂って、免疫力を高め、寒い2月を乗り切りたいですね。愛媛県では、新型コロナウイルス感染症が4週連続で増加し、インフルエンザも引き続き注意報が出ていますので、栄養や睡眠を取って抵抗力を高め、感染症対策を万全にしましょう。

さて今年のスギ花粉は、愛媛県は2月上旬から飛散がスタートし、飛散量は例年並みかやや多いという予測が出ています。花粉飛散傾向は、前シーズン比では、四国は70~80%とやや少ない予想です。もうすでに、目のかゆみや鼻水が出ている人もいるかもしれませんが、スギ花粉のピークは2月下旬なので、まだ耳鼻科を受診していない人は、早めの受診をお勧めします。



(日本気象協会ホームページ「春の花粉飛散予測第3報」参照)

## 将来も健康であるために生活習慣を見直そう！

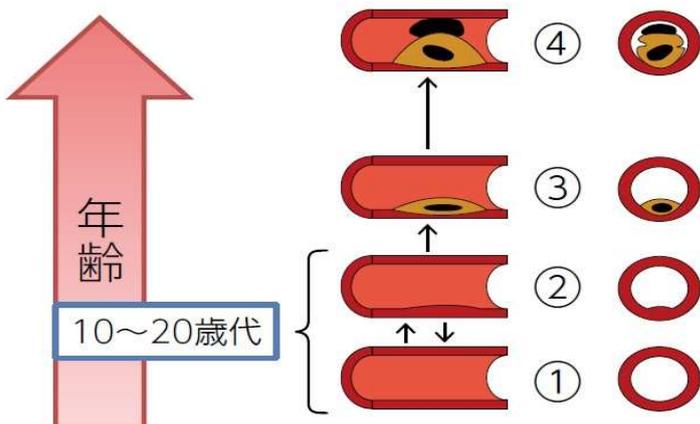
2022年日本人男性の平均寿命は81歳、女性は87歳と厚生労働省が発表しています。日本における死亡原因は、がん(悪性新生物)24,6%、心疾患14,8%、脳血管疾患6,8%で約50%を占めています。皆さんもご存じの通り、これらの病気は生活習慣と密接な関係があることが分かっています。(厚生労働省:「令和4年簡易生命表の概況」「令和4年人口動態統計月報年計(概数)の概況」参照)

### 今から生活習慣について考えることが大切な理由

生活習慣病で病院を受診する人は、年齢が高くなるにしたがって、多くなります。したがって、10代の皆さんは、生活習慣病を身近に考えにくいかもしれませんが。

適切な生活習慣を続けていても生活習慣病になることはありますが、若いうちから気を付けていることで予防に役立ちます。

健康によくない食行動や運動不足などの不適切な生活習慣は、思春期の頃から始まり、年月を経るとともに、改善が難しくなり、より強い習慣となってしまいます。



左図は、血管に脂肪が沈着して血液の流れが悪くなる様子を示しています。

10~20歳代の間は、多くの人が①のような脂肪沈着などない、きれいな血管です。また、②のように少し脂肪が沈着しても①に戻ることができます。

しかし、年齢を重ねると②から①に戻るより、③のように脂肪の塊が大きくなるようになり、不適切な生活習慣を続けると④のように血液の流れが悪くなってしまいます。

出典: Berenson GS et.al. Cardiovascular risk factors in children-the early natural history of atherosclerosis and essential hypertension, Berenson GS.ed.New York:Oxford University Press.1980

## 今からできること、生涯を通して続けること、しないこと

肥満症、高血圧、また2型糖尿病などの生活習慣病は、環境や生まれつきの遺伝的な要素も関係していますが、食習慣、運動習慣、睡眠、ストレス、休養のとり方などの生活習慣が大きくかかわっています。生活習慣について、30年以上前に米国のプレスロー教授が行った研究結果から、「プレスローの7つの健康習慣」として広く世界に知られているものがあります。

プレスローの7つの健康習慣 (1980)

1. 喫煙をしない
2. 定期的に運動をする
3. 飲酒は適量を守るか、しない
4. 1日7~8時間の睡眠を守る
5. 適正体重を維持する
6. 朝食を食べる
7. 間食をしない

「健康な生活を送るために」(令和2年度版)【高校生用】文部科学省より抜粋

### 「プレスローの7つの健康習慣」を守るメリット

#### メリット1 45歳の人の平均余命の差

6~7つを実施した場合と実施が3つ以下の場合

男性で11年、女性で7年の差があります。

#### メリット2 生活習慣病による死亡率の差

がん、心臓病、脳血管疾患による死亡率が少なくなことも立証されています。なかでも、喫煙、飲酒、運動の有無が強く影響するといわれています。

まずは

適正体重を計算してみよう！

【BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m)<sup>2</sup>】

例) 体重55kg、身長160cmの場合: 55 ÷ (1.6 × 1.6) = 21.5



肥満度は、18.5以上25未満が普通体重となっています。健康等について気になることや相談がある人は、気軽に保健室に来てください。

太りにくい生活習慣

3つの柱



▶主食、主菜、副菜を組み合わせよう

- 主食 お米、パン、麺など
- 主菜 魚、肉、たまごなど
- 副菜 野菜、いも、海藻など



▶野菜をたくさんとろう【目標：1日350g】

100gの目安



トマト1個 ニンジン 1/2本 ブロッコリー 1/2株

▶果物を毎日とろう【目標：1日100g】

100gの目安



バナナ1本 リンゴ 1/2個 みかん1個

朝食を食べる、間食や夜食を控える、よくかんで食べることも、肥満予防には重要です。



十分な睡眠をとるためには、生活リズムを整えることが大切。「朝、決まった時間に起きる」「夜ふかししない」を心掛けましょう。



スマホやゲームの時間が多いと、運動不足になりがち。運動はストレス解消や風邪予防にも効果的です。無理なく楽しめる運動習慣をつけましょう。