ほけんだより

7月

県立明石高校
保健環境部

今年度の健康診断は終了しました。ご協力ありがとうございました。受診の必要な人には、個別に「健康診断結果のお知らせ」をすでにお渡ししています。まだ受診できていない人は、夏休みを利用して早めに受診するようにしましょう。また、7月の三者面談の際には、皆さんに「健康診断結果通知書」をお渡しします。ぜひご家庭で、自分の身体や健康、生活習慣について、見つめ直す機会にしてください。

汗の話

汗には、「いい汗」と「悪い汗」があるのを知っていますか？

汗のもとは血液であり、汗腺と呼ばれる部分で必要以上のミネラルが排出されないよう調整されています。

「いい汗」とは、この調整がうまくいっているときの汗です。さらさらしている、においがない、乾きやすいなどの特徴があります。

一方、調整がうまくいかず、水分とともにミネラルや老廃物などが流れ出てしまうのが「悪い汗」です。何しろ余計な成分が混じっていますから、肌がベタベタしたり、においがしたりします。この「悪い汗」によって身体に必要な成分が失われると、夏バテや熱中症のリスクが高まる原因になります。

「いい汗」をかいて健康に過ごすために、以下のことに注意しましょう。

- 水分補給を心がける
- エアコンの温度を28℃前後に保つ
- 湯船に浸かる
- バランスのよい食事を摂る
- 適度な運動をする

手のひらを冷やして暑さ対策！

手のひらには体温調節の役割を担うAVAという血管があり、これを冷やすことで効果的に体温を下げることができると言われています。

15℃程度の水
(冷たすぎてもよくない)に
5～10分くらい手をつける

冷やしたペットボトルを握る
(AVAは頬にもあるので、
頬に当てるのもよい)

保健室から皆さんへ　夏休みの宿題

＊提出はしなくていいです。

☆自分の長所を 30 個書き出す。書けたら、なくさないように大事に取っておく。新学期以降、落ち込んだ時に見返せるように。もし、わからなかったり 30 個に足りなかったら家族や、友人に聞いてみるのも良し。(例「笑顔が素敵」「きちんと挨拶できる」「〇〇を頑張っている」「聞き上手」「家族を大事にできる」「友達の悪口を言わない」「一緒にいると落ち着く」など)

☆夏バテしないように、食事、睡眠をしっかりとる。

☆運動部に所属していない人は、
適度な運動習慣を心がける。

☆必要な治療を済ませる。特に歯科。
(治療済みの書類は提出を待ってます。)

☆夏休み明け、とにかく元気に登校する。

男子も知っておいてほしい

スポーツ女子は全員知っておいてほしい

やせと無月経

「体重を落として部活でいい成績を残したい」「スマートな体型になりたい」こんな思いを持っている人は多いのではないでしょうか。思春期のみなさんに特に気をつけてほしいのが、やせに伴う無月経です。

スポーツと無月経の関係

これまで規則的に来ていた月経が3カ月以上停止していて、その原因が運動であると考えられるものを「運動性無月経」といいます。

「運動性無月経」4つの原因

利用可能エネルギー不足（LEA★）	精神的・身体的ストレス
体重・体脂肪の減少	ホルモン環境の変化

★LEAとは

Low Energy Availabilityの略。Energy Availabilityとは、エネルギー摂取量から運動で消費するエネルギー量を差し引いた、日常生活や体のために使用できるエネルギー量のこと。これが不足した状態をLEAと呼び、体に様々な悪影響を及ぼすといわれています。

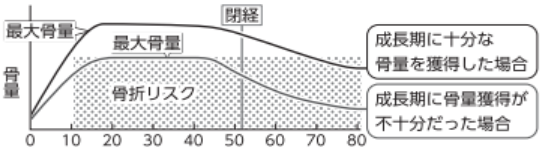
Q. 月経が来ないと月経痛もなくて楽。なにがいけないの？

A. 無月経が一生の健康リスクにつながることも

月経の際に分泌される女性ホルモンは、骨の発達にも重要な役割を果たします。骨量（骨密度）は10代の間に増え、20歳前後でピークを迎えた後、増えることはありません。思春期の間に成長させた骨量で一生を過ごすことになります。

この思春期の間に無月経が続くと骨量が十分に増えず、骨量不足になります。疲労骨折※を何度も起こしたり、若いうちから骨粗しょう症の薬が必要になったりする人もいます。

女性における骨量の推移



＊女性アスリート健康支援委員会「女性アスリートの今と未来をまもる月経とスポーツについての健康情報」（2015年）より作成。

Q. 骨粗しょう症っておばあちゃんの病気じゃないの？

A. 10代でも骨がもろくなる危険があります

骨粗しょう症とは骨量が少なく、骨がもろくなった状態のこと。一般的には高齢の方に起こりやすい病気ですが、10代でも無月経が続いて骨量が減ると、疲労骨折しやすい状態になってしまうこともあります。

骨量が少ないので、骨折した後も治りが遅くなりがちです。治るまでトレーニングもできません。普段から骨量を増やせるだけのエネルギーをとって、予防することが大切なのです。

Q. どのスポーツで起こりやすいの？

A. 体重制限を求められやすい競技に多いです

体操、新体操やフィギュアスケートなどの体の美しさも採点対象になるスポーツや、長距離を走る陸上競技などでも起こりやすいです。

※繰り返し激しいトレーニングを行うことにより、骨に負担がかかって発生する骨折

ポイント Point 月経周期の正しい数え方を覚えておきましょう

月経周期は、月経の始まった日（1日目）から数えて、次の月経開始の前日までが1セット。アプリなどで記録をつけておくとよいでしょう。

周期に乱れが見られたときは受診もためらわないでください。自分の健康を守れるのは自分だけです。

月経周期の数え方

「月経周期」は、月経1日目から次回月経開始前日までをいいます。

月経周期の見方

- 正常月経周期　25～38日
- 月経不順　24日以内……頻発月経
- 月経不順　39日以上……稀発月経

★LEA（Low Energy Availability 利用可能エネルギー不足）は、男女問わずなります。

スポーツに取り組む時に、エネルギーが不足すると、怪我のリスク増加、骨密度の低下、パフォーマンスの低下、免疫力の低下などの健康問題を引き起こす可能性があります。

したがって、がんばりたい時ほど、エネルギー（特に米などの炭水化物）をしっかり摂取しましょう。過度な食事制限は、良くありません。特に夏には食欲が落ちやすいので、1回の食事量が減ってしまっている時には、間食におにぎりを一つ追加することをおすすめします。