

『ほけんだより』11月

11月の健康に「いい日」

11月は数字の語呂合わせが作りやすいこともあり、「いい」にちなんださまざまな日があります。そこで、健康にまつわるものを集めてみました。全部知っていますか？

11/8: いい歯の日
食べたらすぐ歯みがき！ おじ歯・歯周病を予防

11/9: いい空気→換気の日
寒くてもこまめに換気！ 感染症予防

11/12: いい皮膚→皮膚の日
冬の冷たくかわいた風は要注意！ お手入れを念入りに

1-5 保健委員 内田 悠仁
福本 愛

○「検診」と「健診」
皆さんは、「検診」と「健診」の違いを知っていますか？
「検診」とは、特定の病気を発見するために行う検査（がん検診など）のこと。「健診」とは、自身の健康状態を確認し病気を予防する、いわゆる健康診断のことです。
健康維持に必要な不可欠な「健診」と、早期発見・早期治療が目的の「検診」についての知識をつけ、それらをよく活用していきましょう。

○私たちが受けられる！人間ドック
人間ドックは身体の状態を定期的に把握することで、普段の生活習慣や食生活を見直し、生活習慣病など様々な病気の予防を行います。また、人間ドックは20歳以上のみ可能ですが、病院によっては「子供人間ドック」という、一般の人間ドックと検査内容が一部違った検査を受けることができます。乳児でも受けられる病院もあるみたいですよ。興味がある方はぜひ調べてみてください。

11月8日は いい歯の日

歯の健康についてのアドバイスを4ステップ！

① ② ③

① 空洞
② 3mm層がある
③ 歯肉の戻りがある

① ② ③

① 10代の若者
② 甘いものが好きで歯が痛い
③ 歯が抜けかかっている人

① ② ③

① 鉄
② 金
③ 水素

① ② ③

① 軽い歯ブラシで
② 軽い力で
③ 歯の形と向きに合わせてみがく

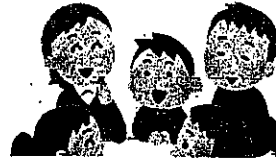
「よいとこ」 見つけてみませんか？

10月4日付の神戸新聞の朝刊に、『よいとこ健診』という取り組みの記事が載っていました。健診という健康状態をチェックし身体の異常を発見するもので、悪い生活習慣を見直すきっかけになります。ですが、この『よいとこ健診』というのはその名の通り、診断結果や生活習慣の中の【よいとこ(よい生活習慣)】を積極的に見つけてほめる健診なのだそう。この健診に、県大附属高校出身の先輩(神戸大学医学部)が参加されていたので、お話を聞いてみました。

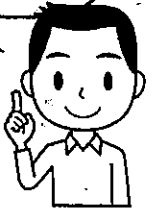
僕たちがおこなっている『よいとこ健診』は参加者のやる気を引き出し、健康意識を高めてもらう健診です。神戸大学の学生が中心になって、現在は姫路市夢前町の高齢者を対象に行っています。

問診というよりは、生活についてのお話を聞かせていただくような感じで、その中から「それ、いいですね！」というようなことを見つけていきます。例えば、「週に1回カラオケに行くと歌います。」「友だち同士で集まって話すのが毎日の楽しみなんです。」「時間を決めて近所を歩いています。」「エレベーターは使いません。」など。中にはびっくりするようなものもありますが、どなたも楽しそうに教えてくださいます。よいところを見つけることもそうですが、人と話すこと自体がいつの間にか気持ちを前向きにしてくれたりします。

僕たちが対象としているのは高齢の方ですが、高齢者に限らず活用できると思うのです。みなさん、日々の生活を送る中で勉強が忙しかったり、うまくいかなかったり…なんだかわからないけどソンドイなぁと思う時はありませんか。そんな時には友達同士で、家族で、話をしながらお互いにより習慣を振り返り、肯定的な気持ちになってください。(附属高校 24 回生)



私たちならば、頑張って朝起きている、自転車を使って通学している、水分をたくさんとっている、食後は必ずトイレに行く、お風呂でストレッチしている等……振り返るとたくさんの「よいとこ」ありそうですね。



上手に「怒り」とつき合おう！



イライラしたときに、怒りがコントロールできずに悩んだことはありませんか。怒りは、人間の原始的な感情であり、ほとんどの人に備わっているもので、悪いことではありません。しかし、自分でコントロールできず、トラブルが起きてしまうと問題です。怒りが湧いてきたら、次の方法を試してみてください。

- ① 6秒間じっとする (突発的な怒りは6秒過ぎるとおさまるから)
- ② 深呼吸する (深呼吸には副交感神経を高め、心身をリラックスさせる働きがあるから)
- ③ その場から離れる (怒りの原因が目从前からなくなると、心を落ち着けやすくなるから)