

ほけんだより 1月

野木中 保健室 令和 3 年 1 月 13 日発行



干支の動物の中で一番ゆっくりと動く牛。丑年は先を急がず一步一步着実に物事を進めるとよいそうです。健康な身体にも毎日の積み重ねが大切。今日からゆっくり・しっかり、病気やストレスに負けない元気な体づくりをしていきましょう。充実した年となりますように！

最近、眠れていますか？

寝ている間に細胞は修復され、記憶は定着します。「寝る子は育つ」は本当、大人も同じです。



快眠のコツ

快眠のためにできることはたくさんあります。次の中から、始められそうなことを試してみましょう！自分にあった「眠くなる方法」を見つけてみるのもいいですね。

1 適度に運動する

ほどよい体の疲れは心地よい眠りにつながります。日中に軽く汗ばむ程度の運動をめざしましょう。



2 寝る・起きる時間を一定に

夜ふかしや寝坊、昼寝のしすぎは体内時計を乱すので注意。毎日同じ時刻に寝る・起きるのを習慣に。



3 睡眠時間にこだわらない

睡眠時間には個人差があります。「〇時間眠る！」と厳しい目標を立てなくてもOK。

4 太陽の光を浴びる

体内時計を調整する働きがある太陽の光。早朝に浴びると、自然と夜に眠くなります。

5 自分流のストレス解消法を

ストレスは眠りの大敵。音楽・読書・スポーツなど自分に合った趣味を見つけて上手に気分転換を。

6 寝る前に心身をリラックス

ぬるめのお風呂にゆっくり入ったり、音楽や読書など好きなことに触れる時間をつくったりしましょう。



7 眠りやすい寝室をつくる

寝具や照明を自分に合ったものに。睡眠には室温20℃前後、湿度40～70%くらいがよいといわれています。



長期間なら「不眠症」かも？

眠れない夜が1カ月以上続く場合は要注意。日中に不調が現れているなら「不眠症」という病気かもしれません。

原因はストレス、心や体の病気、薬の副作用などさまざま。原因に応じた対処が必要なので、保健室や専門医に相談を。

こんな影響が...

意欲・集中力の低下

頭が重い

やる気がでない

めまい

倦怠感

食欲不振

など



睡眠マメ知識

寝だめはいけないの？

休日にまとめて寝たからといって、次の週から少ない睡眠時間で元気に過ごせるわけではありません。「睡眠」を「ためる」ことはできないのです。その上、朝起きるタイミングがずれてしまうので、眠くなる時間も不安定に。起床時間はなるべく毎日同じにしましょう。

おなかの中の同居人

腸内細菌を知ろう!

み 皆さんのおなか（腸）の中には、たくさんの細菌が住みついています。良い働きをするものもいれば、悪さをするものも。健康にいるには、おなかの中の同居人“腸内細菌”をよく知って、腸を整えることが大切です。

腸内に1,000種類、100兆個!?

ヒトの体内に住んでいる腸内細菌は、なんと100兆個！1,000以上にのぼる種類がありますが、大きく“善玉菌”“悪玉菌”“日和見菌”の3つのグループに分けられます。



腸内細菌のベストバランス

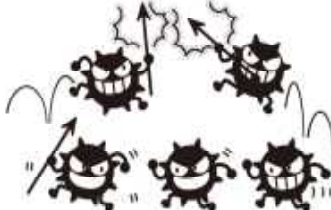
大体これくらいの割合 → が理想的。バランスがとれていると腸内環境もばっちり!



おなかの調子を整える

善玉菌

- おもな働き
 - ビタミンをつくる
 - 悪玉菌の増殖を抑える
 - 腸の動きを活発にする
- 代表的な菌
 - 乳酸菌・ビフィズス菌



病気の引き金になることも…

悪玉菌

- おもな働き
 - 有害物質をつくる
 - 数が増えると、病原菌に感染しやすくなる
- 代表的な菌
 - ウェルシュ菌



まわりの菌によって作用が変わる

日和見菌

- おもな働き
 - 善玉菌・悪玉菌の数が多いほうに味方する
 - 体が弱ると悪い働きをすることも
- 代表的な菌
 - 連鎖球菌

うんちで腸内環境チェック

腸の状態を知る、一番簡単な方法は何でしょう？それは、うんちを観察することです。

GOOD

- 黄色っぽい褐色
- くさくない
- バナナ状で柔らかい

腸内細菌のバランスOK! 善玉菌がしっかり活躍

BAD...

- 黒っぽい色
- とてむくさい

便秘気味の人にも要注意

腸内細菌のバランスが悪くなっているかも…

食事で腸内細菌のバランスを整えよう

1 発酵食品を食べる



発酵食品の多くに乳酸菌が含まれています。菌は腸にずっと住みつかないので、毎日続けて食べましょう。

ヨーグルト・チーズ・納豆・漬物・みそなど

2 食物繊維・オリゴ糖をとる



善玉菌のエサになるのは食物繊維やオリゴ糖。しっかりとって、善玉菌を元気に!

食物繊維（野菜・果物・豆類など）、オリゴ糖（たまねぎ・バナナ・大豆など）

3 肉類のとりすぎに注意する



肉料理中心の食事では食物繊維が足りません。とりすぎたタンパク質は悪玉菌のエサになります。

肉料理にかたよりすぎず、バランスよく食べよう!