保 健
だ よ り

令和６年２月

卒業するみなさんへ

未来の健康は日々の生活の積み重ね
生活習慣病と食生活・運動と睡眠休息のはなし

生活習慣病は、長い間続けてきたよくない生活習慣によって起きてしまう病気のこと。心臓や脳の病気、また高血圧や動脈硬化、脂質異常症、糖尿病他があります。

よくない生活習慣を送っていても、今は何ともないかもしれませんが、それを長期間続けていると、後悔する日が来るかも？いやきっと来るのです。
気をつけてほしいことは以下の３点です。
ひとつめは、食生活。

□味の濃いものをよく食べる、好む
□野菜をあまり食べない
□朝食をとらない、とらないことがよくある
□夕食時間が遅い、夜食をよく食べる
□満腹になるまで食べる
□早食いである
□ファストフード・コンビニ食が多い

思い当たることは今日から見直すことです。

ふたつめ、生活習慣病の予防には運動も必要です。

私たちはエネルギーを食べものから得ています。

摂取エネルギー量と生活で使うエネルギー量のバランスがとれていれば問題ありません。でも運動が足りないと余ったエネルギーは脂肪として蓄えられます。これが継続すると肥満になり、さらに肥満が原因の生活習慣病、糖尿・高血圧・脂質異常などのリスクが高くなります。

□スポーツをする時間がない
□そもそも運動が嫌い
□休日は家にいることが多い
□ゲームが好き、長時間やっていることが多い
□エスカレーターがあれば階段は使わない

学生のうちはまだ運動する機会が多いでしょうが、社会人になると忙しさも手伝ってそれどころではなくなるかもしれません。意識して日常に運動を取り入れることが大切です。

最後は睡眠と休養です。睡眠不足が続くと食欲を抑えるホルモンの分泌が減り、反対に食欲を高めるホルモンが多く分泌されてしまいます。食べ過ぎは肥満のもと。肥満は生活習慣病を招く要素です。

いつも元気で、この東京高校で培った経験を最大限に生かし、誰のものでもない自分の人生を思う存分楽しんでほしいと願っています。

3月3日 耳の日

耳の日は、耳や聴力に対する関心を高めてもらうために日本耳鼻咽喉科学会が1956年に制定したもので、電話の発明者であり、ろう教育者のグラハム・ベルの誕生日でもあります。

ヘッドホン難聴を知っていますか

ヘッドホンやイヤホンの使用によって耳が聞こえにくくなる難聴で WHO 世界保健機関が世界の11億人もの若者がリスクにさらされていると警鐘を鳴らしました。

耳の中には「有毛細胞」という、音を聞くために大切な細胞があります。有毛細胞は大きな音を長く聞くと傷つくことがあります。耳を休ませると自然に回復するのですがヘッドホンなどで大音量の音楽を長時間聞き続けると元に戻らず聞こえが悪くなります。ココ大事。耳の機能は一度損傷すると元に戻りません。

WHO によると80db で1週間に40時間以上、98dbで1週間に75時間以上聞くと難聴のリスクがあり、100dbでは急に難聴になることもあるそうです。ちなみに80dbは電車内の音、85dbは自動車の騒音、100dbは電車が通るときのガード下、110dbはロックコンサートほどの音量です。ヘッドホンの音量は、聞きながら人と会話が出来るくらいが目安。音楽を聞くのは1日1時間までにし、休憩をとるようにしましょう。