

ほけんだより5月 がつ

大阪府立大手前高等学校 保健室



風薫る5月。日中はさわやかで過ごしやすい日が多いのですが、朝夕は意外と冷え込みます。体育祭の準備やコーラス大会の朝練、夕練をしているクラスも多いと思いますが、寒暖差に気をつけて、上着や羽織るものを準備するなど、体調を崩さないようにしてください。またこの時期は4月からの緊張が緩み、心身の疲れが出やすい頃です。しっかりと睡眠をとり、日中には適度に身体を動かし、趣味や友だちとのお喋りなど体と心を労わる時間を大切にしてくださいね。

〇〇〇〇〇〇〇 **からだ 心** つかれていませんか？ 〇〇〇〇〇〇〇



～ 食物アレルギーって知っていますか？ ～

アレルギーという言葉はみなさんよく知っていると思います。ついこの間まで日々の天気予報で花粉状況が伝えられていたように、日本人の多くが罹患しているといわれている花粉症もアレルギーの1つです。

アレルギーの語源はギリシャ語の *allos* (変じた) と *ergo* (作用・能力) に由来し、オーストリアの小児科医ピルケーが1906年に発表した論文で用いたのが最初です。人類史上初めてのアレルギー反応(アナフィラキシーショック)の例は古代エジプトの文書の中に書かれている、紀元前27世紀のエジプトの王メネスが蜂に刺されて死亡したことだといわれています。

アレルギーは「過敏症」と訳されますが、本来は、異物と認識しない物質を異物と認識し(この物質がアレルギー)、過度な免疫反応を起こすことで発症します。アレルギー疾患は乳幼児から高齢者まで全ての年代において患者がみられ、かつ、全身臓器にわたるきわめて多種多様な症状を呈する疾患

群で(例えばくしゃみや鼻水などの耳鼻科症状、蕁麻疹やアトピー性皮膚炎などの皮膚症状、喘息などの呼吸器症状など)、その予防・治療の原則は原因となるアレルギー物質を避けることです。

現代の日本においては国民の3人に1人は何らかのアレルギーを持っているといわれており、その中でも食物アレルギーを有する人の割合は急増しています。食物アレルギーというと卵や乳、小麦などを思い出す人も多いと思います。この特に患者数の多い「特定原材料」については内閣府令において食品への表示が義務付けられています。

食物アレルギーの症状は口の中が痒くなるなどの口腔内症状、急速に全身症状が進行する即時型のアナフィラキシー、ある特定の食物と運動の組み合わせで発症する運動誘発性アナフィラキシーなど多岐にわたります。特に、急速に全身症状が進行するアナフィラキシーは全身性のショック症状を呈することもあり、命に関わる重篤な事態を招く恐れがあり注意が必要です。



本校の食堂では、特定原材料について主なメニューについては食券自動販売機に表示をしています。

その他のメニューについてはカウンターで確認することができますので、心配な場合はカウンターで確認してくださいね。

高校生になると自宅以外でお友だちなどと食事をする機会が増えます。一緒に食卓を囲むお友だちが食物アレルギーを持っていることもあります。食事のときにはその場にいる全員が楽しく食事できるように、食事の無理強いをしないことはもちろん、アレルギーとなる食品が混入しないように取り分けのときなどにも気をつけるようにしましょう。

〈食堂の食券自動販売機〉



〈食券自動販売機の表示〉

アレルギー一覧表

・この表は7大アレルギーに対応しています。
 ・アレルギー情報は、原材料に凡そ9割程度に基づき表示しております。
 ・アレルギー表記がなくとも調理中にアレルギー物質が混入する可能性があります。
 ・アレルギー情報は随時変更する可能性がありますので、その都度ご確認ください。

品名	卵	乳	小麦	そば	かに	そば	落花生
きつねうどん	○	○	○	○	○	○	○
...

拡大

夜おなかがすいた、眠れない… こんなとき、どうする？

「眠る」と「食べる」の行動には関係があり、これに関与する因子は「オレキシン」という脳内物質です。

このオレキシンの分泌を促すのは、血糖値の低下です。オレキシンが分泌されると、摂食・覚醒中枢が刺激され、食欲が増し、目覚めます。反対に分泌されないと、食欲は収まり、眠くなります。



食欲と眠気の関係

空腹		満腹
下がる	← 血糖値 →	上がる
分泌	← オレキシン →	分泌しない
増す	← 食欲 →	収まる
目覚める	← 眠気 →	→ 眠くなる



注意 しかし、夜におなかがすいたからといって、本能のまま食べれば「肥満」になりかねません。夜眠る前に摂取したエネルギーは消費されず、体に蓄積されてしまうからです。

夜の空腹対策 食べてもよいものはコレ！

① 消化に時間がかからない、
脂質の少ないもの

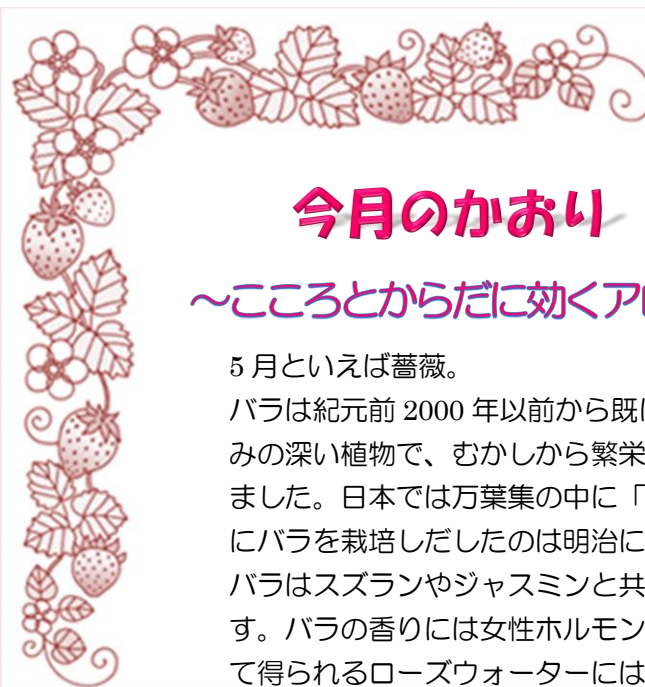
たとえば…こんな食べ物はいかが？

甘い菓子のかわりに… ポテトチップスのかわりに… ラーメンのかわりに…



② 満腹感につながる、
水分の多いもの

温かいノンカフェインドリンク
を飲んでリラックスするなど、
眠れる方法を探しましょう。



今月のかおり

～こころとからだに効くアロマ～



5月といえば薔薇。

バラは紀元前 2000 年以前から既に栽培されていたといわれているほど私たちと馴染みの深い植物で、むかしから繁栄と愛の象徴として、その美しい花と香りを愛でてきました。日本では万葉集の中に「茨」としてバラの存在が記されていますが、積極的にバラを栽培しだしたのは明治になってからのことです。

バラはスズランやジャスミンと共に3大花香といわれ、香水などにも利用されています。バラの香りには女性ホルモンを調性、強壮する働きがあり、バラの花弁を蒸留して得られるローズウォーターには肌の新陳代謝を促し、しみやしわ、乾燥を防ぎ、美白効果もあることから、特に女性に愛されてきました。

バラの採油率はとても低く、精油 1 滴を取るために 200 輪のバラが必要と言われていたほどでとても高価なものです (1ml で 1000~2000 円します!)。なので、気軽に使うことはできないのですが、この時期は近郊のバラ園に足を運ぶとその香りを満喫することができますよ。

ローズ精油

抽出方法により香りと成分組成が異なります。有機溶剤法で抽出された精油は甘いバラの芳醇な香りがします。水蒸気蒸留法では少しスパシーなバラの香りがします。肌に使う場合は水蒸気蒸留法で抽出した精油を使うようにしましょう。

〈主な作用〉

鎮静・抗うつ・精神高揚・ホルモン調性・抗炎症・皮膚軟化

〈おすすめブレンド〉

～とっておきの日のためのボディオイル～

とても贅沢な気分になれるオイルです。ゆっくりと時間が取れるときに自分と向き合いながら使うと気持ちが落ち着きパワーが湧いてきます。

★ 作り方：ガラス瓶にホホバオイル 30ml を入れ、ローズ精油 3 滴、サンダルウッド精油 3 滴、オレンジ精油 2 滴、ゼラニウム精油 2 滴を入れて混ぜ合わせる。

★ 使い方：大さじ 1~2 杯のオイルを腕や胸元、脚などに優しく擦りこむようにして塗布する。

