

# ほけんたより12月

大阪府立大手前高等学校 保健室



カレンダーも1枚を残すのみとなりました。今年一年、計画通りに過ごすことができましたか？一年を振り返りつつ、来年に向けての計画をそろそろ考えてみましょう。計画を立てるのが苦手な人は、自分が何をしたいか、どうなりたいかを具体的に考えて、それを実現するには何が必要かを逆算するように考えていくといいですよ。

先日、学校保健委員会（学校医、学校歯科医、学校薬剤師、PTA、学校の先生が集まり、大手前生の健康や安全に関する話を話し合う場です）があり、学校薬剤師の先生のミニ講演がありました。講演では健康食品やサプリメントについて、気をつけて欲しいことについてお話されました。

健康志向の高まりにより、足りない栄養素を手軽に補給できたり、健康を保持増進できたりするとして私たちの身近にたくさんある健康食品やサプリメントですが、使い方を誤ると実はとっても危険です。

健康食品やサプリメントの多くはビタミンやミネラルなど生きていくうえで欠かせない栄養素を飲みやすい錠剤やカプセルにしたものや、食事バランスの補正を目的としたもの、カフェインなどの中枢神経を刺激し、覚醒、興奮作用のあるものです。これからの季節だと、免疫力を高め、風邪やインフルエンザ、胃腸炎などに罹り難くする効果を謳っているものも多くありますね。これらは効果があるとされる成分を濃縮したり、化学的に増量して作られています。中には医薬品の成分を含んでいるものもあります。

医薬品には厳しい法規制があり、その作用や効能について科学的な根拠がありますが、健康食品やサプリメントには十分なエビデンスのないものもあり、薬の代わりにはなりません。また、過剰に摂取することで健康被害が出ることもあります。特に、ビタミンA・E等の脂溶性ビタミンや亜鉛やマグネシウムなどは、通常の食事では過剰症の危険は少ないですが、サプリメントなどによる過剰摂取には注意が必要です。

サプリメント（supplement）とは英語で「補助・補充」という意味です。あまり頼りすぎずに必要に応じて適切に利用するようにしてください。心配な人は薬剤師やかかりつけの医師に相談してから使用するようにしましょう。



基本は食事です！

## 今月のかおり ~こころとからだに効くアロマ~

もうすぐ楽しいクリスマス♪

クリスマスといえば、クリスマスケーキが楽しみ◎という人も多いと思います。日本ではデコレーションケーキが多いですが、ヨーロッパではシュトレンやパネトーネ、プディングなど、ドライフルーツとスパイスをたくさん使用した日持ちのするケーキを作り、クリスマスまでアドベントを楽しみながら少しずつ頂きます。家の中にはもみの木やボマングー（オレンジにクローブをびっしり刺して乾燥させたもの）を飾り、寒くて閉め切りがちな部屋の空気の浄化に役立っています。

以前、フランスでクリスマスミサに参列したことがあるのですが、そこでは乳香を入れた振り香炉が振られました。薫煙が教会中に拡がり、パイプオルガンの響きとコラールの歌声がミサの始まりを告げ、厳かな雰囲気の中、穏やかでゆったりとした高揚感を感じることができました。

クリスマスはイエスキリストの生誕をお祝いする日ですが、イエスキリストが生まれたときに、救世主が現れたとして東方から三賢人が贈り物を持ってきたと言われています。このときイエスに捧げられたものが「黄金・乳香・没薬」でした。黄金は現世の王、乳香は神、没薬は救世主を表しています。

乳香も没薬も樹脂から得られる香りですが、乳香はしっとりとした甘みのある香りで、心を鎮め、免疫系を刺激する作用があります。一方の没薬はスパイシーで苦味のある薬のような香りがし、不安を鎮め、抗炎症、殺菌作用があります。没薬は「ミルラ」といい、英語の myrrh は苦いという意味のアラビア語の mur が語源です。そして有名なエジプトのミイラの語源でもあります。（ミイラは没薬を防腐剤として使用して作られています。）イエスキリストも没薬を使って埋葬されたとされるように、没薬は死者のためのものでもありました。逆に、乳香は古代エジプトでも太陽神ラーに捧げられ、神の香りとして古くから用いられてきました。

今年のクリスマスは乳香とスイートオレンジをブレンドした香りをお部屋に漂わせ、穏やかなクリスマスを過ごしてみたいかがですか？

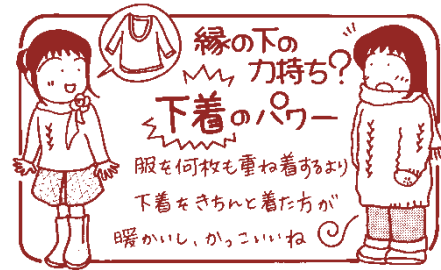




## ～寒さに負けずにあたたかく快適な生活を～

### 効率的に体感温度を保つウェアの工夫

- ① 上手な重ね着・・・カーディガンを着ると体感温度が 2.2 度上がります。
- ② 3つの首の保温・・・手首・襟元（首）・足首をしっかり閉めてあたたかい空気が出て行くのを防ぎましょう。靴下は体感温度が 0.6 度上がる重要なアイテムです！
- ③ 下着の着用・・・長袖肌着とズボン下を着用した場合、体感温度が 0.9 度上がります。最近は薄くても暖かいインナーウェアが開発されています。保温効果の高いインナーウェアを着用すると、着膨れすることなくあたたかさを保つことができます。

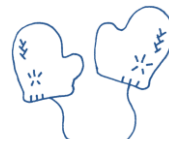


### あたたかく過ごすための工夫

- ① 朝食をしっかり食べる・・・起きた後の体温上昇は朝食から！朝食を摂る時間のないときには温かいスープやお味噌汁を飲むだけでも効果的です。
- ② 身体をあたためる食品を摂取・・・大根、にんじんなどの根菜やしょうが、にんにくなどは身体をあたためるといわれています。
- ③ 運動も大事・・・血行促進、新陳代謝を高めるために適度に運動しましょう。
- ④ 明日に備える・・・家に帰っても身体を冷やさない工夫をしましょう。お風呂で身体の芯まであたたまったら、湯冷めしないようにパジャマの上にもう一枚はおりましょう。冷え性の人は足浴もおすすめです。(✓を見てね♪)

### あったか小物の活用

- ① ひざかけ・・・足元を冷やさないようにひざかけで冷たい空気が溜まりがちな足元の保温をしましょう。
- ② ざぶとん・・・腰まわりの冷えを予防するには座布団が効果的です。
- ③ 帽子・マフラー・手袋・・・外出するときは頭や首、手など出ているところを少なくして体温を逃さないようにしましょう。



### 部屋の温度を調節する工夫

- ① 湿度を上げよう・・・湿度を 15% 上げれば室温を 1 度下げても体感温度は変わらないといわれています。冬場は感染症予防の観点からも加湿器などを利用して部屋が乾燥しないようにしましょう。
- ② カーテンの工夫・・・日中はカーテンを開けて太陽の熱を取り入れて、夜間は閉めて室内の保温効果を高めましょう。



## 足湯で温まろう

寒い時季は、とくに手足が氷のように冷え切ってしまう…。そんな冷え性の人におすすめしたいのが、「足湯」です。

### ■足湯のやり方

バケツやタライ等を用意し、その中に 40～42 度位のお湯を入れます。15～20 分程度、ふくらはぎから下あたりまでをお湯につけます。途中で足し湯をして、お湯が冷えないように気をつけます。



足湯は読書などをしながら楽しめます。また、お湯の中で足の指や足首を動かすようにすると、さらに血行がよくなり、体全体が温まってきますよ。

## からだのごちそう

### ～入浴のすすめ～

寒い冬の日、お風呂に入って湯船に浸かるとからだ芯から温まってしあわせな気持ちになりますね。お風呂には血液の循環を促進してからだを温め、筋肉の緊張をほぐして、リラックスする効果があります。入浴を毎日の習慣にすることで、血行が促進され、冷えの緩和にも役立ち、睡眠の質も向上します。12月22日の冬至の日にはゆず湯に入って冷えたからだを温めて、リラックスしてくださいね。



## 冬休み、もしもの時は！

### ☆ 「救急医療相談窓口（救急安心センターおおさか）」

「救急車を呼んだほうがいいのか、今すぐ病院に行ったほうがいいのか」など迷った時に専門家から電話でアドバイスを受けることができます。365日 24時間相談に応じます。

携帯電話・固定電話（プッシュ回線）

#7119

固定電話（IP・ダイヤル回線など）

06-6582-7119

### ☆ 救急病院等の情報提供

「救急車を呼ぶほどではないが適切な医療機関がわからない」場合は大阪府救急医療情報センターへお問い合わせ下さい。365日 24時間対応します。

大阪府救急医療情報センター

06-6693-1199

**但し、緊急時は迷わず「119」番に連絡をしてください！**