

保健だより12月

令和6年12月10日 小金井市立緑中学校

12月11日は
「胃腸の日」

中学生にも多い 過敏性腸症候群とは？

「ストレスでおなかが痛くなる」「緊張でおなかが痛くなる」という経験がある人は多いのではないのでしょうか？

しかし、頻繁に痛くなる場合はもしかすると過敏性腸症候群かもしれません。ストレスや生活習慣が関係しており、10代の腹痛を起こす病気で、多いもののひとつです。



特徴

- 1カ月以上腹痛、便秘、下痢などをくり返している
- 排便すると和らぐ
- 検査をしても異常が見つからない など

症状がでやすいとき

- 試験・試合・受験前後
- 生活環境が変わったとき
- 緊張したとき
- すぐにトイレに行けない状況のとき
- 忙しいとき など

※自分の趣味に打ち込んでいるときや、寝ているとき、リラックスしているとき（自宅など）は、あまり症状が出ません。

もし過敏性腸症候群かもしれない…と思ったら

自分が過敏性腸症候群かもしれないと思う人は、「排便習慣」と「食事」で工夫してみましょう。

排便リズムをつくらう

- 夜遅く食べない
- 早寝早起きをする
- 朝食をとる
(腸が目覚める！)
- 朝食後、トイレにゆっくり入る(時間つくる)
などの工夫をしてみよう！



食事に気をつけよう

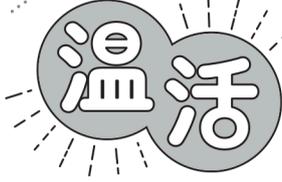
- 「食べると下痢をする」とわかっている食物はさける
- 便秘がちは人は水分と食物繊維を多くとる
- 脂肪分はとりすぎないなどの工夫をしてみよう



「またおなかが痛くなったらどうしよう」という不安と緊張で、さらに症状が悪化してしまう悪循環に陥りやすい病気です。不安なときに「気が紛れる」リラックス法を1つ持っておくと自分の強みになります。

「自分では思いつかない」という人は、周りの人に相談するのもいいですね。

冬の冷えにさようなら



にチャレンジ

Onkatsu Challenge



「冷えは万病(まんびょう)のもと」といわれるくらい、体が冷えると様々な不調を引き起こします。冬を元気に過ごすためにも、体を温める「温活」を毎日の生活に取り入れてみましょう。

「冷えは万病のもと」…どうして？

▶免疫力が低下する

体には、体内に侵入した風邪のウイルスや細菌を撃退する免疫機能があります。免疫機能は対応が低いと十分に働かなくなるため、体が冷えると体がウイルスや細菌に負けてしまい、風邪をひきやすくなります。



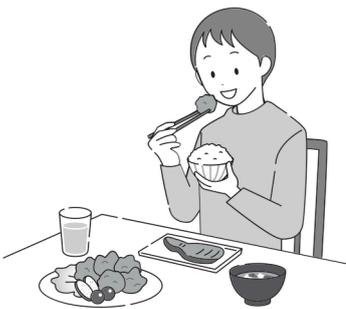
▶血流が悪くなるから

体が冷えているときは血流が悪い状態。血液には体中に熱や酸素、栄養素を運び、老廃物を回収する働きがあります。血流が滞ると、体内に老廃物がたまったり、臓器がうまく働かなくなり、頭痛や下痢・便秘、生理痛など様々な不調が現れます。



温活 4つのポイント

食事 熱エネルギーをチャージ



体を温める熱エネルギーの元は食事です。食事量が少ないと十分な熱を生み出せないため、少食の人は要注意。食事では、熱を生み出しやすいタンパク質(卵・肉・魚・大豆など)を意識して取り入れて。朝ごはんも胃腸が動き始め体温が上がるため、必ず食べましょう。

運動 熱エネルギーを生み出す



熱エネルギーは筋肉によって生み出されます。運動不足だと筋肉量が少なくなり、十分な熱を生み出せません。また、筋肉がかたまり血流も悪くなります。筋肉の約70%は足にあるため、軽いウォーキングでもいいので毎日体を動かすようにしましょう。

入浴 温かい血液が全身をめぐる



暑いお湯にサッと入るだけでは体の内側まで十分に温まりません。38℃から40℃程度のぬるめのお湯にゆっくり浸かると、全品の血管が広がって血流がよくなり、体の内側から温まります。リラックス効果もあり、体温調節をつかさどる自律神経が整います。

服装 冷気で体温を下げない



首・手首・足首には太い血管が集中しているため、マフラーや厚手の靴下などで防寒を。また、重ね着をすると服と服の間に温かい空気の層ができ、保温効果が高まります。締めつけるような服は血流が悪くなるため、ゆったりとした服を重ねるのがオススメです。