



令和 3年 11月 1日
 埼玉県立
 狭山工業
 高等学校



11月7日は立冬、冬の始まりです。立には新しい季節になるという意味があり、立春、立夏、立秋と並んで季節の大きな節目です。これらを四立(しりゅう)といいます。イチョウが黄金色に染まる時期には、葉を落とす前に養分を十分蓄えているそうです。皆さんも本格的な冬が来る前に、風邪やインフルエンザ、そして新型コロナに備えて、免疫力を上げておきましょう。



11/8 いい歯の日

お歯黒はむし歯知らず

皆さんは「お歯黒」って知っていますか。明治初期までの日本には、既婚女性は歯を黒く染める習慣がありました。黒というのは何色にも染まらないということで女性の貞操を表す意味があったようですが、最高のむし歯予防でもありました。お歯黒の材料に含まれるタンニンと第一鉄には、歯のエナメル質を酸から守る効果があります。また、ムラなく染める為に歯垢をきれいに取り除いてからお歯黒をしていたことも予防効果を上げたようです。現代の歯科医で使用している歯の接着剤やむし歯の進行を抑える薬(サホライド)は、お歯黒の成分を参考にして作られたそうです。



11/12 いい皮膚の日

美しいお肌は成長ホルモン

新陳代謝の激しい10代の皮膚は、個人差はありますが、約20日で全て入れ替わると言われています。新陳代謝を促すホルモンで大切なのは成長ホルモン。成長ホルモンの分泌ピークは13歳~17歳で、その後、分泌量は徐々に低下していきませんが、大人になっても分泌は続きます。成長ホルモンの分泌量が少なくなると新陳代謝の速度が低下するため、お肌のかさつきやたるみ、シミが目立つようになってきます。成長ホルモンは夜寝ている間に分泌されるため、若い人もそうでない人も、良質な睡眠を取ることは大変重要です。寝不足は美肌の天敵!! 出来るだけ11時には就寝する習慣を付けましょう。それと適度な水分摂取とバランスの良い食事です。特にたんぱく質は体の組織そのものを作る材料となるので大切です。



生活習慣病



生活習慣病とは、長年のよくない生活習慣が原因となって発症・進行する病気の総称で、悪性新生物(がん)、心疾患、高血圧症、脂質異常症、糖尿病、最近では骨粗しょう症、歯周病なども含まれます。

高校生4割、生活習慣病の予備軍に?! (2009年4月11日朝日新聞)

高校生の4割超が、高血圧や高中性脂肪、高血糖など何らかの基準値を超え、生活習慣病予備軍になっていることが、厚生労働省研究班の調査でわかった。テレビの視聴時間が長かったり、朝食を抜いたりする生徒は、値がより悪かった。

千葉、富山、鹿児島県の3県の高校生男女1500人を対象に06~08年度、身長や体重、血圧、血液、生活習慣などを調べた。うち、1257人から中性脂肪や空腹時血糖、空腹時インスリン、尿酸、善玉コレステロールなどのデータを得た。

これまで、思春期の生活習慣病の基準値はなく、研究班で成人の値を参考に基準を作った。各項目で値の悪い方から1割を高血圧症、高中性脂肪などの「生活習慣病」と定義。30代以降に重い生活習慣病になるのを防ぐため、成人の値より厳しめになった。その結果、内臓肥満、高血圧、高中性脂肪、低善玉コレステロール血症、空腹時高血糖の五つで、男子の44%が一つ以上で基準値を超え、三つ以上超えた人も5%いた。女子では一つ以上が42%、三つ以上も3%いた。

10年以上前の調査なので、現在とは基準そのものが異なります。その成人の基準より厳しめなので、その分を差し引いたとしても、高校生予備軍は少なからずいたと言うことは確かなようです。では、体に良い生活習慣とは・・・

1 栄養3・3運動

「3・3」は「3食・3色」を意味しています。「3食」は、朝・昼・晩、1日3回の食事をとること。一方、「3色」は、毎食「3色食品群」の食品をそろえて食べることです。「3色食品群」とは、食べ物に含まれる栄養素の働きの特徴により3色に分類したものです。
 ①赤色は肉、魚、卵、大豆、牛乳などで「血や肉をつくる食品」
 ②黄色はご飯、パン、芋、砂糖、油などで「働く力になる食品」
 ③緑色は野菜や海藻、果物などで「体の調子を整える食品」です。

2 適度な運動

高校生は部活や体育、また登下校の自転車等、そこそこ運動はしています。卒業後が問題です。毎日、分割でも1時間は運動するようにしましょう。

3 タバコは吸わない・飲酒は適量

近い将来、これも忘れないようにしてくださいね!

