



平成29年度
徳島県立脇町高等学校

新しい年がスタートして、半月以上が経ちました。3年生は新しい環境での“自立”を控えている人もいます。目指す自立の1つに「健康を自分で管理する」こともぜひ加えてください。そして1年生と2年生も、その準備はすでに始まっています。まずはこのインフルエンザのシーズンを自己管理で乗り切りましょう。

風邪の後に起こりやすい副鼻腔炎

風邪をひいた後などに、鼻腔の周りにある「副鼻腔」という部分が細菌に感染して炎症が起きた状態を、副鼻腔炎といいます。副鼻腔炎は、副鼻腔に膿が溜まって炎症が起きている状態で、鼻の奥や頭、顔面などに痛みがあります。風邪の後に、黄色くて粘り気のある鼻水、頭痛、顔面痛などが続く場合は、副鼻腔炎の可能性もあるので、痛みで日常生活に支障があるようなときは、耳鼻科を受診しましょう。

鼻・のどのつくり



炎症部位と痛む場所

前頭洞	額
篩骨洞	鼻の根元
上顎洞	頬
蝶形骨洞	頭

炎症部位で最も多いのは上顎洞で、次に篩骨洞、前頭洞、蝶形骨洞の順です。

鼻のかみ方に注意

両方の鼻を同時にかむと、中耳炎になりやすくなります。また、細菌やウイルスが鼻の奥の方に追込まれ、副鼻腔炎につながることもあります。

副鼻腔炎の原因菌

原因菌としては、肺炎球菌とインフルエンザ球菌が多く見られます。



いびきとは？

睡眠中にのどや鼻腔の空間が狭くなるために、呼吸する空気が振動して起こるものです。周囲の人の睡眠の妨げになるだけではなく、本人の健康にもよくない影響を生じます。ひどい場合は、寝ているときに息を止めてしまう無呼吸症に陥ることもあります。特に疾患がなくても、疲れているときなどにもいびきをかくことがあります。

いびきの全身への悪影響



乾燥対策をしよう！

空気が乾燥すると喉の粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザ等にかかりやすくなります。相対湿度を50%以上に保つことでインフルエンザウイルスの生存率が急激に低下するといわれています。しかし湿度が高くなりすぎるとカビやダニ、結露などの原因となるため、40～60%の間に湿度を調節することが最適湿度とも言われています。

加湿器以外の方法

- ・濡れタオルを部屋の中に干す
- ・入浴後の浴槽はお湯を抜かず、浴室の扉を開けておく
- ・観葉植物を室内に置く
- ・ストーブを使用する場合、水を入れたやかんをかけておく



加湿すると暖かく感じる！？

人が感じる快適な環境には、湿度が大きく関係します。例えば、気温も湿度も高く蒸し暑く感じる夏は汗が蒸発されづらく、発汗による冷却機能が低下します。逆に、空気が乾燥している湿度の低い冬は体表面の汗が蒸発されやすくなるため、発汗による冷却機能が強く働き、体感温度が低くなります。



必勝！ 便秘解消法

便秘に悩んでいませんか？ 「たかが便秘」と軽くみてはいけません。便秘が続くと、「体が重い」「お腹が張って苦しい」という症状のほか、頭痛やめまい、にきび、食欲不振などの原因にもなります。また、物事に集中できなかったり、イライラしたりすることもあります。次のポイントに気をつけて、スッキリ快便生活をめざしましょう！

①水分をたくさん摂る

朝、起きぬけに冷たい水や牛乳を飲むと、胃腸が刺激されて便意が起きます。

②便意をがまんしない

便意をがまんすると、その状態に体が慣れてしまいます。便意を感じたらすぐトイレへ。

③食物繊維を多く含む食品を摂る

野菜や海草、まめ類など、食物繊維を多く含む食べ物を積極的に食べましょう

(食物繊維の多い食品：玄米・いも・まめ類・ごぼう・セロリ・れんこん・キャベツ・りんご・ひじき・寒天など)。

④おなかをマッサージする

手のひらをおなかにあてて、時計回りになでて刺激する。



⑤適度な運動をする

腹筋運動やラジオ体操、エアロビクスなど体を動かしましょう。



体の中のしれつな戦い

私たちの腸内にはたくさんの細菌が住んでおり、日々、善玉菌と悪玉菌が闘いを繰り広げています。もしも悪玉菌に占拠されると大変。便の色が黒くなったり臭くなったり、便秘にもなりやすくなったりするのです。食物繊維には善玉菌を増やす働きがあります。便秘にならないためにも食物繊維を積極的に摂るようにしましょう。