



神戸市立萱合高等学校  
保健室  
令和7年2月

厳しい寒さが続いています。冷え対策はできていますか？ 体の冷えは、頭痛や腹痛、むくみ、肩こり、食欲不振など、様々な体調不良を引き起こします。しっかりと体を温めて、元気に冬を乗り越えましょう。

## 腹痛の対処法

腹痛が起こったとき、腹部を温めることで痛みが緩和される場合があることを知っていますか？ 患部を温める「温罨法（おんあんぼう）」には、

- ①筋肉の緊張を和らげる
  - ②血流を良くする
  - ③心を落ち着かせる
- などの効果があります。



便秘や生理などが原因の腹痛には、この「温罨法」が効果的です。体全体の冷えが痛みをより強く感じさせることもあるため、カイロや湯たんぽ、ブランケットなどを活用し、しっかりと体を温めることが大切です。

しかし、腹痛以外の症状が併発していたり、突き刺すような鋭い痛みがーか所に感じられたりする場合、体内で急性虫垂炎などの炎症が起こっている可能性があります。炎症時には、温めると症状を悪化させてしまうため、避けましょう。

腹痛は日常で頻発する症状であるため、放置されがちですが、実は重い病気が隠れていることもあります。次の項目に一つでも当てはまる場合や、原因がわからない場合には、医療機関を受診しましょう。

### ★受診の目安

- ・痛みがだんだんと強くなる
- ・会話や歩行が困難なほどの強い痛み
- ・痛みで眠れない
- ・下痢や血便などを伴う痛み
- ・決まった部位が繰り返し痛む

## 低温やけどに注意！

低温やけどは、カイロや湯たんぽなど、44℃～50℃前後の比較的低温のものに、数分から数十分間皮膚が直接接触し続けることで起こります。就寝時など、数時間かけて発症するケースが多いですが、50℃に近いものだと数分で発症することもあります。低温であっても決して軽いやけどではなく、皮膚の奥深くで症状が進行していきます。軽い症状に感じて、実際は皮下組織まで損傷している可能性があるため、十分に注意が必要です。

カイロや湯たんぽなどは、冷えを防ぐためにとても役立ちます。そのため、①タオルを巻いたりカバーをつけたりして皮膚に直接接触することを防ぐ、②長時間の使用を避ける、③温度が低いものを使用する など、低温やけど対策をしながら、体を温めるようにしましょう。



# 過敏性腸症候群とは？

大腸や小腸に器質的な異常がないにも関わらず、下痢や便秘などの便通異常と腹痛、腹部膨満感などの症状があらわれます。日本における有病率はおよそ10%といわれています。

思春期に発症することもあり、男性では「下痢型」が多く、女性では「便秘型」、あるいは下痢と便秘を繰り返す「混合型」が多く、発症時には何らかのストレスが関わっている可能性が高い疾患です。

食事またはストレスによって誘発され、緊張や精神的な不安によって自律神経が乱れ、下痢や腹痛を引き起こします。朝の登校時間やテストになると下痢をする、電車に乗るタイミングでお腹が痛くなるなど、同じようなタイミングで症状が強くなるのが特徴です。

当てはまる症状がある場合には、医療機関を受診し、整腸剤や漢方薬などを処方してもらいましょう。

緊張を和らげて実力を出し切ろう！



試験などに向けてたくさん努力したのに、本番では緊張して実力を発揮できなかったことはありませんか。でもちょっとした工夫で緊張を和らげることができます。

## 緊張を和らげるポイント

### 体を安定させる

緊張すると重心が上がり、フラフラして集中しにくくなります。椅子にしっかり腰かけて、力を抜きましょう。

### 深呼吸する

緊張したとき、体に力が入って呼吸も浅くなっています。ゆっくり深く呼吸すると余分な力が抜けます。

### 自分にポジティブな言葉をかける

大丈夫、いける、落ち着こうなど、前向きな言葉をつぶやきましょう。不安が少なくなります。



## 「怒り」との上手な付き合い方

「怒り」を感じたとき、みなさんはどのような行動をとるでしょうか。例えば…

- ・友だちに怒ったままきつい言葉をぶつけてしまう
- ・腹が立った友だちに不機嫌な態度をとり続けてしまう
- ・友だちに怒った自分を責めてしまう
- ・友だちから嫌なことを言われても、笑って我慢してしまう
- ・家に帰ってから物に当たることがある



このように「怒り」をコントロールできなかつたり、反対に上手く表に出せず苦しくなつたりした経験は、誰にでもあると思います。怒りは扱いが難しい感情ですが、決して悪い感情ではなく、自分自身を大切に思っているからこそ発生します。

また、怒りは二次感情とも呼ばれ、「本当の気持ち」の後から現れます。多くの場合、「自分は大切にされていないのではないか」「期待を裏切られた」という悲しみを覆い隠しています。

気持ちが落ち着いてから、「私はあの言葉に傷ついたんだ」と自分を主語にして（1メッセージ）冷静に伝えることで、相手も聞きやすくなり、お互いの気持ちをより理解することができます。

