

とほけんだより 11月

神戸市立葺合高等学校
令和5年11月
保健室

みなさん、こんにちは。最近、朝晩冷え込む日が増えてきましたが、風邪は引いていませんか？これからやってくる本格的な冬に備えて、丈夫な体を作っていきましょう。

「芸術の秋」といいますが、みなさんは歌を歌うことは好きですか？ 私は、音痴ですが歌うことは好きで、高校生の頃から、よく友達とカラオケに行っていました。歌を歌うと嫌だったことを忘れられ、いい気分転換になっていました。そこで今回は、歌と健康の関係についてまとめてみました。



歌を歌うことは 健康に良い

ということを知っていますか？

“歌の力”
ここがすごい！！



運動になる！

「腹式呼吸」でお腹の底から声を出すことにより、お腹の脂肪が燃焼されたり、腹筋が鍛えられたりする。

消化の働きがよくなる！

「腹式呼吸」をすると、横隔膜がよく動き、胃腸を刺激し、消化の働きが活発になる。

美容効果がある！？

口の周りの表情筋を動かすので、表情筋が鍛えられ、たるんだ肌が引き締まり、小顔効果や二重アゴ防止、ほうれい線予防、リフトアップなどの効果が期待できる。

ストレス解消になる！

歌うことは筋肉の緊張をほぐし、コルチゾール（ストレスホルモン）を低下させる。



11月14日は世界糖尿病デーです

みなさんは、「世界糖尿病デー」を聞いたことはありますか？ 私は元々、看護師として病院で勤務していましたが、その時に初めて、この日を知りました。「世界糖尿病デー」を中心に、世界で糖尿病啓発キャンペーンが行われ、糖尿病の予防や治療継続の重要性について周知する機会となっています。日本でも各地の病院や施設で「ブルーライトアップ」されたり、イベントが行われたりします。ぜひ、ホームページを見てみてくださいね。

糖尿病ってなに？

糖尿病とは、血糖値を下げる役割のホルモンである“インスリン”の作用が十分ではないため、血糖値が高くなっている状態が続き、体に悪影響を及ぼす病気です。糖尿病には、1型と2型の2種類があります。1型の原因は自己免疫の異常などがありますが、2型は生活習慣が原因だと言われています。

糖尿病になるとどうなるの？

糖尿病になると、「尿の量が増える」「疲れやすくなる」などの症状が出てきます。また、血糖値が何年間も高いままだと、将来的に「心臓病」「失明」「腎不全」といった、より重い病気（合併症）につながります。

糖尿病の予防方法は？

2型糖尿病の予防方法としては、規則正しい生活を送ることが1番です。例えば、バランスの取れた食事を適量摂ること、運動を適宜行うことなどが大切です。食事だと特に野菜を食事の初めに食べると、血糖値の上昇が緩やかになるので、食べ方を工夫するだけでも糖尿病の予防になります。



世界糖尿病デーのシンボルマーク「ブルーサークル」

糖尿病に関する国連決議が採択された翌年2007年から使われるシンボルマーク。国連やどこまでも続く空を表す「ブルー」と、団結を表す「輪」をデザインし、“Unite for Diabetes”(糖尿病との闘いのため団結せよ)という想いが込められている。



糖尿病について、少しは知ることができたでしょうか？ 2型糖尿病は、生活習慣の見直しで予防できることが分かりましたね。人生100年時代。長く健康に生きて行くために、日頃から規則正しい生活を心がけていきましょう。