

保健だより 11月号

神戸市立葺合高等学校
保 健 室
令和 3 年 11 月

11月の記念日、皆さんは幾つ聞いたことがありますか？

11月8日は「いい歯」の日、9日は「いい空気＝換気」の日、10日は「いいトイレ」の日、12日は「皮膚」、22日「夫婦」、26日「風呂」・・・と、11月は「いい語呂合わせ」から、記念日がたくさん作られています。

語呂合わせだけでなく、夕焼けや紅葉の美しさなどを素敵に感じる、いい季節です。

11月、自分だけのちょっと素敵な「いい記念日」を作ってみませんか♪

(いい) (くうき)
11月9日は「換気の日」



感染症予防に
換気はとても有効です！

◆頭痛・肩こりがある人、原因はこれかも?! …「くいしばり」「歯ぎしり」はありませんか？

リラックスした状態で口を閉じると、上下の歯に2mmの隙間があることが理想的とされています。

また、食事などで上下の歯が接触して力が加わる時間は、1日のうちに20分程度と考えられています。

あなたの日常はどうですか？

- ☐ 起床時、顎に疲労感がある
- ☐ 起床時、歯が浮いている感じがある
- ☐ 無意識に歯をくいしばっていることに、気づいたことがある
- ☐ 舌の先端や周囲が、でこぼこしている
- ☐ 頬内側の歯が当たる箇所に、白い線がある
- ☐ 眠っている時の歯ぎしりを指摘された経験がある

左記が2つ以上当てはまるようなら、
くいしばりや歯ぎしりを無意識にしている
可能性があります。

<主な症状>

頭痛

くいしばり

首こり・肩こり

歯ぎしりの影響



<改善策>

1. くいしばりを意識し、気付いたらすぐに止める …目につくところに「くいしばらない」などメモを貼っておく。
2. ストレスを溜めず、リラックス方法を見つける …入浴時にゆっくり浸かりながら、顎周辺の筋肉をほぐす。
3. 顎に負担をかけない …頬杖や横向きに寝るなどは片側の顎に負担をかけるので気を付ける。
4. 歯科医院を受診 …噛み合わせの治療や、歯並びに合ったマウスピースを作り、就寝時に装着する。

★ 頭痛でお困りの人へ★

頭痛にはいろいろな種類があり、血管拡張がある「片頭痛」と、筋肉緊張からの「緊張性頭痛」では、対処法が正反対となります。一度「頭痛外来」へ受診して、自分の頭痛の原因を知ることをお勧めします。総合病院でなくても、「頭痛クリニック」など通院しやすい個人病院もあります。専門医によく相談して、改善や予防に繋げましょう。

＊「どんな時に（天候・時刻など）」「どの程度の痛み」を記録する『頭痛ダイアリー』のアプリや手帳を活用すると便利です。頭痛ダイアリーから傾向に気がつき、医師の適切な診断に役立ちます。

◆あなたの冷えは、どのタイプ？ ～4つのタイプ別と対策を知ろう～



(A) 手足冷えタイプ

体内で熱を十分に作り出すことができずに、末端まで血液が巡りにくくなって、手足が冷えてしまうタイプです。

運動不足や食事量が少ない人に多いです。ダイエット中の女性にもみられ、月経トラブルも起こしやすくなります。

- 運動をして筋肉をつける。⇒筋肉は、体内で多くの熱を生み出す。
- 食事をしっかり摂る。食事(特にたんぱく質)を消化吸收する時に、熱が生じる。
- 入浴は湯船に浸かり、体の末端まで血液を流れやすくする。
- 有酸素運動(ストレッチなど)をして血行を良くする。



(B) 内臓冷えタイプ

手足や体の表面は温かいので、内臓が冷えていることに気づきにくく、胃腸の不調などの症状が現れてから気づくこともあり、「隠れ冷え性」とも呼ばれています。起床時にお腹に手を当ててみて、冷えている人はこのタイプです。

ストレスによる自律神経の乱れが原因の1つです。自律神経が乱れることで、末端の血管が収縮せず、内臓に血液を優先的に送れなくなり、内臓が冷えてしまいます。

また、冷たい食べ物や飲み物をよく摂る人にも多くみられます。

- 冷たい食べ物や飲み物を控え、温かい物を摂る。
- ストレスを溜め込まず、寝る前などリラックスする時間をつくる。
- 体内時計(就寝・起床時間など)を整えて、自律神経の乱れを整える。
- 暖かい服装で体を温める(カイロや腹巻でお腹を温める)。



(C) 下半身冷えタイプ

上半身は冷えていないのに、お尻や太もも、脚が冷えているタイプです。このタイプは、第二の心臓と呼ばれている「ふくらはぎ」の筋力が弱く、足元の血液を心臓に送り返せず、血液循環が悪くなっています。

長時間デスクワークをしている人や、塩分や水分を多く摂って足がむくんでいる人に多いです。

- 太ももやふくらはぎの筋力をつける(階段を使う・かかとの上げ下げ、スクワットをするなど)。
- 下半身のストレッチやマッサージをして、血液やリンパ液の循環を促す。
- むくみがある場合は塩分や水分を控えて、利尿作用のあるカリウムを含む野菜を多く摂る。
- 血流を妨げるようなタイトな洋服は避ける。



(D) 全身冷えタイプ

基礎代謝が低下している人に多くみられるタイプです。また、慢性疲労や甲状腺の機能低下による場合もあります。基礎代謝を上げるためには、体を内側から温めてくれる食事を摂り、適度な運動をすることが大切です。

靴下や腹巻きなどで体を冷やさないう心掛けるなど、他のタイプの冷え対策方法も試してみてください。

症状が辛いと感じるようなら、一度病院に受診することをお勧めします。原因を調べて、自分の体に合った対処をして、症状が軽減されるといいですね。



ショウガ(生姜)パワー

生の生姜に含まれるジンゲロールは、**加熱するとショウガオール**になります。この成分は血管を拡張させ、血行を促進し、**体を深部から温めてくれます**。

生姜は、紅茶やスープに入れて温めたり、肉や魚料理、餃子の具に入れたり、夏の薬味だけでなく冬も加熱して大活躍ですね😊