



平安女学院中学校
保健室
2016.11.1

今月の健康目標：女性の心や身体を理解しよう 人権について考えよう



11月7日は立冬。季節は秋から冬へと移り変わり、一日の寒暖差が大きくなり始める頃ですね。

寒暖差が大きいと、体温を調節するために身体がいつもよりエネルギーを必要とするので、疲れやすくなります。気持ちいい秋晴れの中、休みの日に遠くへ出かけることもあると思いますが、しっかり休養をとって、体調を崩さないようにしましょうね！

11月の健康に関する日

- 11/1 いい姿勢の日
 - 11/8 いい歯の日
 - 11/9 換気の日（いいくうき）
 - 11/10 トイレの日
 - 11/26 風呂の日（いいふろ）
- 多くの記念日・週間があります！

おしえて 生理痛

保健室に来る人の中でも、訴えの多い生理痛。ひと言で生理痛といっても、痛みの程度、症状、痛む場所など、一人ひとり異なります。

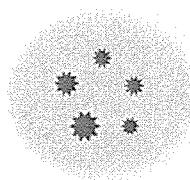
今月のほけんだよりでは、なぜ生理痛は起こるのか、どんな対応ができるのかを特集します！

（医学用語では「生理」は「月経」といいます。）

①プロスタグランジンの分泌量が多い

生理中は、子宮を収縮させ、はがれ落ちた子宮内膜を「経血」として体の外に押し出す働きをする「プロスタグランジン」が分泌されます。

この分泌が多いと、子宮の収縮が過剰になって下腹部や腰の痛みの原因になります。プロスタグランジンの一種には痛みを強める作用があり、頭痛や腰痛の原因にもなります。



※イメージ図

②子宮の出口がせまい

出産経験のない人に多い原因です。子宮の出口がせまく、経血がスムーズに外に流れにくいために痛みを感じます。出産を経験すると子宮の出口が広がり、生理痛が軽くなる場合もあります。

③ストレス

ストレスはホルモンや自律神経のバランスを崩し、血行を悪くさせます。さらに体温調節の機能なども低下させ、不快な症状を感じやすくなります。

④冷え

体が冷えると、血液の循環が悪くなり、プロスタグランジンが骨盤内に滞り、痛みが強くなります。

⇒対策は裏面！

“冷え”は万病のもと！

生理痛の原因にもなる「冷え」。寒くなってきたら特に対策が必要です！

① 身体の外から冷やさない

夏とは逆に、首の後ろ・お腹・手首や足首を温めましょう。

- ・マフラーを首元に巻く
- ・ひざ掛けや厚手のタイツを使う
- ・お風呂上りにドライヤーを首の後ろに当てる
- ・腹巻を使う



② 身体の中から冷やさない

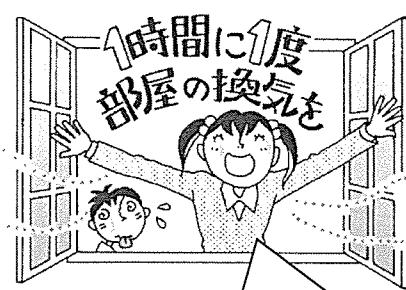
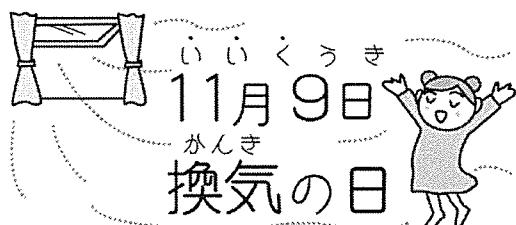
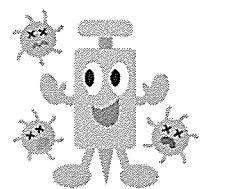
大切なのは食事です。身体を冷やす食べ物・温める食べ物を知りましょう。

- ・冷やす食べ物：生野菜、冷たい飲み物、アイスクリーム、コーヒー、緑茶（ホットも）
- ・温める食べ物：生姜やネギなどの香味野菜、紅茶やココアなどの発酵した飲み物

③ 冷えたら温める

温める方法は入浴と運動です。入浴は38~40度のぬるめのお湯に、20分以上、胸までゆっくりつかりましょう。足首が隠れるくらいの洗面器で足湯を行うのも効果的。

.....



インフルエンザが流行するシーズンとなりました。予防接種の効果は、接種を受けた約2週間後に抗体が作られ、効果は約5ヶ月間続くとされています。インフルエンザが流行する前の11月に予防接種を受けることで、身体に抵抗力をつけられます。また、万が一インフルエンザにかかった場合でも、症状が軽く済むとも言われています。

「寒いし嫌やー！」そんな声が聞こえてきそうですが…1回のくしゃみで100万個、咳で1万個のウイルスがからだの中から排出されています。ウイルスを部屋の外に出すためにも換気は重要です！