

ほけんだより 6月



令和7年6月5日 埼玉平成中学校 保健室

雨の日も多くなり、そろそろ梅雨入りが近づいてきていますね。雨の日はジメジメして気分が落ち込む人もいるかもしれませんが、雨音には周波数の関係でリラックス効果があるといわれています。副交感神経が優位になりやすく、安眠効果も期待できます。疲れやストレスから体をリセットする日と考えて、雨の日も楽しんでみてくださいね。

もしかして『気象病』!?

特に原因が思い当たらないのに、体がだるい、肩がこる、めまいや頭痛がする…という悩みはありませんか？

それは、もしかすると「気象病」かもしれません。「気象病」とは正式な病名ではなく、寒暖差で引き起こされる寒暖差疲労や、気圧の変化で起こる天気痛などの総称です。

特に、梅雨などの季節の変わり目には、「気象病」が起きやすいといわれています。以下に気をつけて、この時期を乗り越えましょう。



起床時に朝日を浴びる



朝食をとる



扇風機や冷感タオル、衣服などで体温調整をする



栄養バランスの良い食事を心がける



散歩やストレッチなどをする



好きな音楽や香りなどでリラックスする



湯船に浸かって体を温める



心とお腹のつながり…過敏性腸症候群とは かびんせいちょうしょうこうぐん

検査をしても異常が見つからないのに、下痢や便秘、腹痛が繰り返して起こり、生活にも影響がある状態を過敏性腸症候群といいます。主に、大腸の運動・分泌機能の異常で起こる病気の総称で、過敏性腸症候群と診断されても原因が同じとは限りません。



○症状

腹痛、お腹のはり、下痢と便秘の繰り返し、おならがよく出る、お腹が鳴るなど

○原因

主な原因は、生活習慣の乱れ、不安・緊張、ストレス、腸内環境のバランスが崩れたことによる粘膜の炎症などが挙げられます。しかし、個人個人で原因は少しずつ違い、一つだけの原因ではないこともあり、詳しい原因はまだ分かっていません。

○対応・治療方法



①食事の改善

避けた方がよいもの：脂っこい食事、香辛料をたくさん含む食事など

【フォドマップ (FODMAP)】

一部の人にはオリゴ糖や単糖類などが多く含まれている食品を避けると効果があるといわれています。これらの成分は英語の頭文字をとってフォドマップ (FODMAP) と呼ばれています。

②生活習慣の改善

ストレスを減らすための休養、運動、良好な睡眠をとるようにしましょう。

その他にも、薬物による方法や心理療法もあります。

過敏性腸症候群は、様々な要因が関係しているため、長期的な生活の改善が必要です。症状が起きてしまうことに目を向けるのではなく、生活の中で上手く対処できる方法を見つけていきましょう。

炭水化物	タンパク質	野菜	果物	乳製品	飲料	調味料・その他
食パン	ソーセージ	キムチ	すいか	牛乳	ビール	はちみつ
うどん	大豆	アスパラガス	桃	オリゴ糖入りヨーグルト	ウーロン茶	固形スープの素
フライドポテト	納豆	きのこ類	りんご	生クリーム	マルチビタミンドリンク	人工甘味料 (ソルビトール・キシリトールなど)
白米・玄米	豚肉	白菜	いちご	カマンベールチーズ	コーヒー	味噌
十割そば	木綿豆腐	トマト	みかん	バルメザンチーズ	紅茶	醤油
十割そば以外は、小麦粉などのつながりが入っており高いもの	絹ごしは高いが、木綿は製造過程で低ガラクトオリゴ糖になるので低い	ほうれん草	青いバナナ	バター	アーモンドミルク	メープルシロップ

FODMAPが低い食品でも発酵 (例 漬物) などの調理法や、製造過程で原材料にFODMAPが高い素材が配合されていると変わることがあります。