

保健だより

平成 30 年 6 月 29 日
いわき総合高校 保健室



梅雨に入り、じめじめとした季節がやってきました。梅雨の時期は気持ちもふさぎ込みがちになります。気分転換をしながら穏やかに過ごせるといいですね。気温と湿度も上がり、熱中症のリスクが高まります。衣服の調整や水分補給を心がけましょう！

内科健診が行われました☆

身体測定や尿検査、内科検診を終え、自身の成長の様子や健康状態を把握する機会になったと思います。学校医の先生からは、肥満傾向の人は将来生活習慣病になる心配があるので、食生活を見直し、しっかり運動をして減量するよう話がありました。

ところで、みなさんは BMI という言葉を知っていますか？BMI (Body Mass Index) 指数とは、肥満度を表す指標で身長と体重から算出します。BMI 指数が 22 のときに最も病気になるにくいとされています。太りすぎや痩せすぎは病気に罹患するリスクが高まるため、日頃から自分の BMI を把握することは健康を維持するために重要です。皆さんの BMI 指数はどのくらいでしょうか？

Aちゃんの場合

例) 156.5cm 53.8kg

BMI 指数は、、、

$53.8 \div (1.56 \times 1.56) = 22.1$

BMI は標準となります。



$$\text{BMI} = \text{体重 (Kg)} \div \text{身長 (m)}^2$$

〈BMI が 18.5~25 未満の人〉

あなたの BMI は標準の範囲内です。今の体重を維持できるように心がけてください。ただし、体重は標準でも体脂肪率の高い「隠れ肥満」の可能性もあります。日頃から運動不足が気になる方は、適度に運動して自己管理に努めてください。

〈BMI が 25 以上の人〉

あなたの BMI は標準よりも高く、肥満気味です。肥満はさまざまな生活習慣病を引き起こす可能性があります。食生活を見直し、適度な運動を取り入れて自己管理に努めてください。

BMI は標準でも筋肉や骨と比べて脂肪が多い、つまり体脂肪率が高い状態（隠れ肥満）が最近の若い女性に多く見られています。体脂肪率は男性で 15~20%女性で 20~25%が「普通」、男性で 25%以上女性で 30%以上が「肥満」と判定されます。しかし体脂肪率の正確な測定は困難なところもありますので、普及している体脂肪計などを利用して、目安としての体脂肪率および増減の傾向を把握してみましょう。

対策を万全に！！

まもなく6月も明けて、本格的に暑くなってきます。熱中症に注意しましょう！！

- こまめな水分補給
- 気温と湿度衣服の調節
- 塩分を程よくとる
- 日差しを避ける
- 休憩をこまめにとる
- 十分な睡眠時間を確保する



夏バテしない体をつくろう！



水分補給・・・こまめな水分を補給しましょう。ただし、冷たい飲み物や甘い飲み物を多く摂り過ぎると、かえって夏バテの原因になってしまうので気をつけましょう。目安としては、1日およそ1.8～2リットルの水分補給が必要です。特に起床時、就寝前、入浴後は水分が不足しているため、補給するようにしましょう。冷房の効いた部屋に長時間いる場合は、温かいお茶などで水分補給します。食欲不振のときも、水分だけはとるようにしましょう。

食事・・・バランスよく1日3食の食事を摂ることが基本ですが、夏はビタミンやミネラルの消耗が激しいので、積極的に栄養を補給する必要があります。新鮮な野菜や果物、豆製品などを摂るようにしましょう。



①ビタミン豊富な夏野菜で抵抗力と水分調節を

免疫力を高めるビタミンA、ビタミンC、ビタミンEなどが豊富な夏野菜は夏バテ防止に効果的です。・・・トマト・きゅうり・枝豆・トウモロコシなど

②良質のたんぱく質で栄養補給、ビタミンB1でエネルギー代謝をアップ

消化のよいたんぱく質で栄養を補給し、ビタミンB1でエネルギー代謝をアップすれば疲労回復に役立ちます。・・・豚肉・うなぎ・豆腐・納豆・レバーなど

③適度な酸味・辛味で食欲アップ

クエン酸などの酸味成分には、食欲促進効果のほか、筋肉中の疲労物質（乳酸）を減少させ疲れを取る効果や、食中毒予防に有効な殺菌効果、整腸作用があります。・・・（酸味）梅干、グレープフルーツ、酢など／（辛味）唐辛子、わさび、生姜、山椒など

入浴・・・入浴は、乱れてしまった自律神経を元に戻すために効果的です。ぬるめのお風呂にゆっくりと入ると、自律神経の副交感神経が活発になり、リラックス効果が得られ、ぐっすり眠ることができます。

睡眠・・・良質な睡眠を得るための環境づくりが大切です。眠れないからといってクーラーを効かせすぎると、翌朝、体がだるくなってしまいます。夏バテを感じたら冷房機能よりは除湿機能、扇風機などを上手に利用しましょう。クーラーは直接身体に風が当たらないように気をつけます。

有酸素運動・・・夏バテしない身体づくりのためには、激しいトレーニングよりは無理なく続けられる有酸素運動がおすすめです。息が少し上がるくらいの「適度な運動」を続けましょう。

