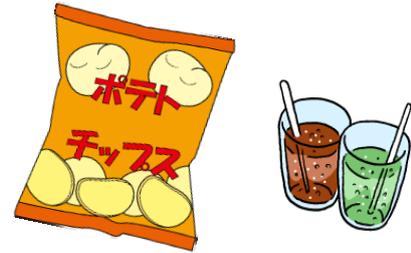


保健便り 2月号

2017年2月7日
田島高校保健室

生活習慣病○×クイズ

1. 脳卒中とは、脳梗塞や脳出血、くも膜下出血の総称である。
2. 糖尿病は、血液透析が必要になる腎臓疾患の原因第1位、成人の失明要因となる眼疾患の原因第2位である。
3. 糖分や塩分には依存性があることが知られている。
4. う歯も生活習慣病である。
5. 子どもでも生活習慣病と診断されることがある。
6. 朝食を摂っている子どもの方が摂っていない子どもより学力が高い傾向が見られた。
7. 福島県の児童生徒の肥満（肥満度20%以上）出現率は高く、南会津地域は特に高い。



※ 答えはうらに掲載

健康な生活行動ポイント

皆さんは下記の生活行動のポイントができていますか？

- 起床** 1日のスタート。自分の生活に合わせて、気持ちよい目覚めを！起床時間は、ほぼ一定に。
- 朝食** その日の活動源。起床時刻に合わせて、毎日しっかり食べよう。
- 排便** 毎日ほぼ決まった時刻の排便は、健康生活のためにぜひ習慣化を！体調の自己診断にもなる。
- 学校生活** 学習・部活動を充実させ、目的を持って規則正しく生活しよう。
- 昼食** 抜かずにしっかり摂ること！午後からの学習や部活動のためにエネルギー補給を！
- 間食(おやつ)** 食べ過ぎ注意。朝食・昼食・夕食をしっかり摂って、足りないエネルギーを補う程度に。
- 運動** 身体を鍛えるだけでなく心も鍛えられる運動は不可欠！部活動で運動を行ってなくても日常生活の中で、身体を動かすことを心がけよう。
- 手伝い** 家族のために積極的に実行しよう。手伝いの経験が社会人になって生きてくることも。
- 夕食** 身体の成長に欠かせないもの。夕食をしっかり摂って夜食は控える！
- 入浴** 清潔を保持するために大切！湯船につかることで1日の疲れをとり、心身のリラックスを図る。
- 就寝** 疲労回復、明日への成長と活力をつけるため十分な睡眠が必要。

1 脳卒中には、大きく分けて脳の血管が詰まる虚血性脳卒中（脳梗塞）と、脳の血管が破れる出血性脳卒中（脳出血、くも膜下出血）があります。答えは○となります。脳卒中の主な症状は、まひ・脱力・しびれ、言語障害、めまい・ふらつき、視野狭窄、頭痛です。周囲にこれらの症状がみられるひとがいれば受診を勧めてください。

2 糖尿病は、血糖値が高くなる病気です。血糖値とは、血液の中の糖分濃度のこと。健康な人の血糖値は食事の前の空腹時で80～110mg/dLぐらいです。上限は140mg/dLぐらいで、血糖値がこれよりも高い状態を「高血糖」といいます。この高血糖状態が、続くのが糖尿病です。糖尿病はすぐに症状が現れないのにもかかわらず、からだの中では知らず知らずのうちに、高血糖の悪影響が広がっていきます。そして何年かたつと、「合併症」と呼ばれるさまざまな病気や身体の障害が現れます。合併症には失明することもある糖尿病網膜症、週に約3回、半日ばかりで透析を受けないと生きていけなくなる糖尿病腎症、手足のひどいしびれが続き、全身にさまざまな影響が現れる糖尿病神経障害があります。答えは○となります。

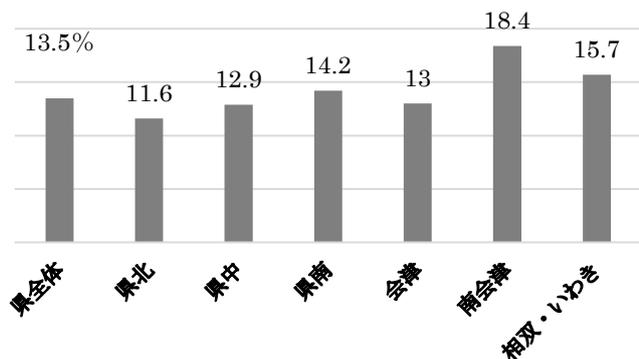
3 ネズミ（ラット）の実験で、塩分が欠乏すると、うつ病の徴候を示し、通常、自分たちが楽しんでいた活動を避けることを発見しました。塩分の不足と渴望は、薬物の依存と乱用の場合と同じ脳の働きに関連しています。別の研究では、甘いもの、糖分にも中毒性または依存性があると、ネズミ（ラット）の研究で示しています。砂糖は、薬物乱用による現象として知られているのと同じ活動をネズミの脳に引き起こしました。糖分の摂取を禁止すると、禁煙や断酒と同様の禁断症状をもつこともあります。『糖分』と『塩分』には依存性があり、あるいは抗うつ効果があり、気分が高揚し、その作用はまるで薬物乱用の場合と同じドーパミン物質が出ます。糖分や塩分を摂りすぎているひとは依存症に陥っている危険が！答えは○です。

4 生活習慣病とは、食生活や運動習慣、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣によって引き起こされる病気の総称です。う歯は、糖の取り方（食生活）や歯磨きの仕方が原因となる生活習慣病と言えます。答えは○です。

5 子どもたちに生活習慣病、あるいは生活習慣病予備軍が増えています。特に子どもの肥満は問題で、小中学生の肥満児の大部分が肥満成人になり、糖尿病、高血圧、心筋梗塞、脳梗塞などに早くから罹りやすくなってしまいます。答えは○となります。

6 文部科学省の調査「平成21年度全国学力・学習状況調査」によると、全国の小学6年生で、朝食を毎日食べている子供は「国語A」の正答率が71.3%だったのに対し、まったく食べていない子供は53.2%という差が出て、他の教科でも朝食を食べている子供のほうが17-18ポイント高かったということです。答えは○です。

地域別肥満傾向児（高校生）出現率 2016



7 左記のグラフから南会津の高校生の肥満傾向児出現率が高いことがわかります。答えは○です。児童生徒の肥満に関しては県の健康課題となっています。