

保健だより 5月号

茨城県立境高等学校

新緑が美しく清々しい季節になりましたね。この時期は、新しい環境に慣れようとして自分でも気がつかないうちに疲れが溜まっています。ゴールデンウィーク中にリフレッシュしましょう。緑に触れてゆっくり過ごしたり、好きな音楽を聴きながらおいしい物を食べたり飲んだり、肩の力を抜く時間を作ってみてくださいね。

感染拡大中 感染力が強く、子どもも感染しやすいとされている変異ウイルス「N501Y」が感染拡大しています。

茨城県 感染拡大市町村（4/28 現在）

水戸市 古河市 かすみがうら市 大洗町 城里町 阿見町 **5/5 まで**

土浦市 石岡市 下妻市 常総市 潮来市 守谷市 筑西市

茨城町 五霞町 **5/12 まで**

感染拡大市町村には、不要不急の外出自粛要請が出ています。

せっかくのGWですが、感染予防を念頭に過ごしましょう。

緊急事態宣言や感染拡大市町村へ出かけるのは控えましょう。

茨城県から

他都道府県との往来は極力自粛

会食に関する対策の徹底

- ・同居の家族以外では、いつも一緒にいる4人まで
食事の際の会話は、飲酒の有無、昼夜、場所にかかわらず、
感染が生じやすい場面です。野外での飲食も控えてください。
- ・必ずマスクを着用

数ヶ月前の年末年始は、緊急事態宣言が出ていなかったため多くの人が帰省や食事会をしました。そのため、1月に急速に感染拡大しました。GWをどう過ごすかで、5月からの流行状況が決まってくると思います。GW明けから、各市町村で高齢者へワクチン接種が始まるようです。もうすぐワクチン接種できる高齢者に感染させないためにも、GWの過ごし方には気をつけましょう。

5月31日「世界禁煙デー」

たばこの煙には、4000種類の化学物質が含まれていて、その中の200種類が有害物質・50種類が発がん物質と言われています。たばこが体に悪いとわかっているのに、どうしてたばこは止めにくいのでしょうか。

たばこに含まれるニコチンに依存性があるからです。楽しいことを考えたり体験すると脳の中で快楽物質のドーパミンが分泌され幸せな気持ちになります。たばこに含まれるニコチンはドーパミンを強制的に分泌させます。ニコチンがきれるとドーパミンがほしくてまた吸いたくなるのです。ニコチンは脳にとって強い刺激なので、喫煙するたびに分泌させられていると、ニコチンがないとドーパミンをあまり作らなくなります。そうなってしまうと、幸せを感じることをしてもドーパミンが出にくいので幸せな気持ちを感じにくくなり、何をしても何か物足りなくて、たばこを吸ったときだけが至福のときとなってしまうのです。脳波にも影響があり、たばこを吸うとアルファ波が出てほっとしたような気持ちになります。ニコチンが体内から減るとイライラしてたばこを吸う、ニコチンが補給されドーパミンとアルファ波でほっとすることを繰り返すと、脳はたばこでイライラを解消できると思ってしまうのです。

たばこを吸わなければ感じられる幸せがたくさんあるのに、たばこを吸っているとニコチン(有害物質)を体内に取り込んだときだけ幸せを感じる人生に……残念なことですね。ニコチン依存症にならないで、人生の喜びや幸せを普通に感じて生きたいですね。

ニキビ

原因 皮脂の分泌が盛んなときに、毛穴が詰まってしまうとアクネ菌が増殖してしまいニキビができます。マスクで蒸れて悪化している人もいるのではないのでしょうか。

予防

- ・肌を清潔に保つこと・1日2回(洗いすぎはよくない)、泡立てネットで泡立ててやさしく洗いましょう。すすぎも丁寧に行い、洗顔料が残らないようにしましょう。部活でたくさん汗をかいた場合には、さっと水洗いしておくといいでしょう。
- ・触らない・ニキビに触ると刺激になり悪化させてしまいます。
- ・規則正しい生活・ホルモンバランスを整えることで皮脂の分泌が過剰になるのを防ぎます。
- ・ストレスをためない・過剰なストレスもホルモンバランスに悪影響です。
- ・便秘改善・便秘になると腸内細菌のバランスが崩れます。善玉菌が作っているビタミンが減り、皮膚の新陳代謝が悪くなりニキビができやすくなります。肌と便秘には密接な関係があります。肌を健やかに保つために、腸内環境を整えましょう。

皮膚科

ニキビは皮膚科で治療できます。ニキビ跡ができる前に皮膚科で相談しましょう。