

敦賀気比保健だより

令和3年11月発行 保健室

気温が低くなってきましたね。みなさん、朝はなかなか起きられないのではないのでしょうか。

のどの痛み、鼻水などの症状が出ている人も増えてきました。インフルエンザ、感染性胃腸炎の流行も心配される時期です。一人ひとりが予防に努めましょう。



『時間栄養学』で生活習慣予防！

ヒトの体には体内時計が備わっています。でもそのリズムは25時間周期。それを1日24時間にリセットしているのが、「時計遺伝子」です。

毎日、体内時計のリセットが出来ている人は、体の中のさまざまな機能がリズム良く働きます。『時間栄養学』はそのリズムの中の、どのタイミングで必要な栄養を取り入れると効果的かを研究している分野です。

★夜遅い食事は太る。でもなぜ？←科学的に証明

「夜遅く食べると太る」ことは、だれでも知っているでしょう。でもどうしてなのでしょう？食べてすぐに寝てしまうのでエネルギーが消費されず、脂肪としてため込まれるのが理由の一つです。さらに、このことが分子レベルで科学的に裏づけられたのです。そのカギを握るのが、DNA(遺伝子)に結合しているタンパク質、BMAL1 (ビーマルワン)。

★夜10時から急増！BMAL1 (ビーマルワン)

BMAL1の主な働きは、脂肪をつくり、ため込むための酵素を増やしたり、脂肪を分解してエネルギーに変えるための酵素を減らすようにDNAに対し働きかけたりすること。つまりBMAL1は脂肪をため込ませる“司令塔”なのです！だから、BMAL1の量が多いほど脂肪がたまりやすいこととなります。

BMAL1は人の体内リズムと密接な関係を持ち、時間帯によって増減することが分かっています。午後10時ごろから急増し午前2時～4時ごろピークを迎え午前6時ごろから減り続け、午後6時～10時ごろに最も少なくなります。

- BMAL1は、1日のうちで多いときと少ないときがあり、多いときにとった食事は脂肪に変えてため込みやすいのです。
 - 朝になるとBMAL1の量が減るのは、太陽光線と関係があるとみられています。
- このことから・・・

体内時計をリセットするために

- ☆夕食はBMAL1の少ない8時ごろまでにすませるのが理想
- ☆朝起きたら、朝日をしっかりと浴びる
- ☆生活リズムを朝型に、朝食はしっかりと食べる
- ☆毎日の適度な運動の習慣をつける

規則正しい

生活リズムを

夜更かしが続くと、朝起きられなくなったり、睡眠時間が短くなったりして生活リズムが乱れ、心身に悪影響を及ぼします。生活リズムを整えるためには、毎朝決まった時間に朝食をとり、昼間適度に体を動かし、夜はしっかりと睡眠をとることが大切です。



手洗いチェック表

白付を入れ、きちんと手が洗えたときは、石けんに色をゆりましょう。

手を洗うとき	月/日						
トイレの後							
食事の前							
学校に着いたとき							
家に帰ったとき							
そのほか							

© 少年写真新聞社 2021

冬には、新型コロナ以前にも、様々な感染症の流行がありました。感染予防には、手洗い、マスク、換気、人の密集を避けることが効果的です。さらに、もう一つ、有効な方法があります。ワクチン接種です。

(感染症の種類により、ワクチンがないものもあります)

コロナは下火になってきましたが…

去年は、流行のなかったインフルエンザ。今年の流行は？

去年はウイルス干渉がおきたために、インフルエンザの流行が押さえられたのでは？

ウイルス干渉とはなんでしょう？

体内の細胞がウイルスに感染すると、その周りの細胞が他のウイルスに感染しにくくなるという説です。感染しにくい人が増えると、集団レベルで感染が抑えられる可能性があるということです。したがって、今年は新型コロナに感染する人が少ないと、従来通り、インフルエンザが流行する可能性は十分にあります。

インフルエンザワクチンは、コロナと違い、副反応もほとんどありません。

* 新型コロナワクチン、子宮頸がんワクチン等の予防接種の予定がある人は、医療機関とよく相談して、接種計画を立てましょう。

冬に流行する感染性胃腸炎に気をつけよう

感染性胃腸炎とは、細菌やウイルスなどの病原体による感染症で、毎年冬に流行します。原因となる主な病原体は、ノロウイルスやロタウイルスです。手についてウイルスが口や鼻を通じて体内に入ることによって感染したり、おうと物などに含まれるウイルスが空気中にただよってそれが体内に入って感染したりします。

感染すると、はき気、おうと、下痢、発熱、腹痛などの症状を引き起こしますが、感染しても発症しない場合や、かぜのような症状ですむ場合もあります。

ロタウイルスには予防接種がありますが、ノロウイルスにはありません。以下のことに気をつけて、感染を予防しましょう。

もしも学校で気持ちが悪くなったり、おなかが痛くなったりしたら、無理をせず、早めに先生に言いましょう。

手洗い

トイレの後や食事の前など、石けんでしっかり手を洗いましょう。

おうと物には近づかない

おうと物から感染することがあるので、近づかないようにしましょう。

規則正しい生活をする

免疫力が高まるので、病気に感染しにくくなります。

© 少年写真新聞社 2017