

# 保健だより11月

令和3年11月11日

人吉高校定時制

保健室

11月7日は立冬で、暦の上では冬が始まりました。中国では、寒さが厳しくなる前に体力をつけようという理由から、鶏、羊、魚、水餃子などを立冬に食べる習慣があるそうです。

皆さんも、日頃からしっかり食べて、寒い冬を乗り切れるエネルギーをつけておきましょう。

\* - \* - \* - \* - \* - \* - \* - \* - \* - \* - \*

## 今日は何の日？11月の記念日

11月は「〇〇の日」という記念日がいっぱいあります。今月はその中から健康に関することやちょっとした雑学を紹介します！

### 11/8 いい歯の日

いい(11)歯(8)のごろ合わせです。いい歯は、毎日の歯磨き(セルフケア)と歯医者さんでの定期的なケア(プロケア)から！

「歯ブラシを買い替えるタイミングが分からない」「ついつい忘れてしまう…」という人は、毎月8日に新調するのもありですね。



### 11/8 レントゲンの日

ドイツの物理学者レントゲン博士が「エックス線」という不思議な光を発見した日。この光に手をかざすと、なんと骨が透けてみえました。これが医学に応用されて、今のレントゲン写真になったのです。

ちなみに、レントゲン撮影で「息を吸って」というのは、肺を膨らませてよく見るため、「息を吐いて」というのは肺をしぼませて他の臓器をよく見るためです。

### 11/12 いい皮膚の日

ヒトに体を作っているのは、約60兆個もの細胞ですが、その中の約1兆個は、毎日休みなく入れ替わっています。不要な細胞が死んでも別の細胞が2個に分裂し、新しい細胞を生み出すのです。いわば体のリニューアル。

10代の皮膚は約20日ですべて入れ替わると言われていますが、個人差はあります。

良い皮膚を保つコツは、バランスの良い食事、良い睡眠、適度な運動ですよ♪



### 11/19 世界トイレの日

日本では、トイレがあるのは当たり前。でも世界では、約3人に1人がトイレを使えません。家にも学校にもトイレが無いと、屋外で排泄をしています。排泄物に混ざった病原菌がまん延して病気を引き起こし、亡くなる子どもも少なくありません。このトイレの問題を改善していくために、国連が「世界トイレの日」を定めました。



### 11/23 勤労感謝の日

本来は、その年のお米などの収穫をお祝いする新嘗祭の日です。例えば、皆さんが食べているご飯には、どのくらいの人がかかわっているのでしょうか？お米や食材を作った人、それをお店に運んだ人、販売した人、買って料理を作ってくれた人…

たくさんのかかわっていますね！食事のときに、日頃の感謝をしながら思いを馳せる日にしてみませんか？



### 11/21 インターネット記念日

アメリカでインターネットの元になる ARPA ネットの実験が始まった日です。近年、ネット依存症が問題になっています。なかでも、ゲーム依存症は WHO が病気であると認定しました。「他の活動よりゲームを優先」「悪影響が出ててもゲームを続けてしまう、制御不能」など…ドキッとした人はいませんか？



# 11/14 世界糖尿病デー

## World Diabetes Day 2021

### ～インスリン発見から100年！～

#### なぜ11月14日が世界糖尿病デー？

11月14日の世界糖尿病デーは、糖尿病治療に必要な「インスリン」を発見したバンティング博士の誕生日にちなんで制定されました。

2021年は、インスリン発見100周年の記念すべき年にあたります。

#### インスリンはどうやって発見されたの？



バンティング博士は、糖尿病は体内でつくられるはずの物質が不足していることが原因だと考えていました。ある日、「膵臓の管が詰まると、消化液が出なくなってしまう」という研究資料を読んだことで、犬の膵臓管を縛る手術を試みます。すると、膵臓の抽出物には、血糖値を下げる物質があることが分かったのです。これがのちに「インスリン」と名づけられました。



**フレデリック・グラント・バンティング**  
(1891～1941)  
カナダ 生理学者・医学者

#### 糖尿病ってどんな病気？

誰でも食事をするすると、一時的に血糖値が高くなります。インスリンが膵臓から分泌されることで、時間とともに正常値に戻ります。ところが、インスリンの分泌量が少なくなったり、分泌されてもうまく働かなかったりすると、血糖値が高い状態が続いてしまいます。これが糖尿病です。

血糖値が高くても、初期のころは自覚症状がほとんどありません。糖尿病に気付かないことや、気付いても治療をおろそかにしてしまう人も少なくありません。しかし、そのまま放置して進行すると、血管が傷つき、心臓病や腎不全などの病気につながってしまうこともあります。

#### ブルーサークルの意味

「ブルーサークル」は、「糖尿病との戦いのために団結せよ」キャンペーンのシンボルです。青い輪は、国連や空を表す「ブルー」と、団結を表す「輪」を表しています。

当日は、世界各地の様々な場所が、シンボルカラーのブルーにライトアップされる行事が行われています。ぜひ、注目してみてください！

ほ

#チョットつぶやき #健康 or お金

保健面談をしている中で、こんな人が数名いました。「治療のお知らせももらっていて、病院に行かないといけなのでは分かっているんですけど、お金がかかるじゃないですか〜。」「病院に行くくらいなら、趣味とか、好きなことにお金を使いたいです！」

そうですね。確かに、趣味や好きなことにお金を使いたい気持ちもよく分かります！

しかし、もし受診せずに何か病気だったり、気付かぬうちに症状が悪化したりしていたら？

後からの治療費や通院代など…必要な費用が増えてしまいます。いつか行けばいいや〜と先延ばしにしていると、身体にもお金にも負担になってしまいます。

それに、趣味や好きなことを充実させるには、まず健康な身体があってこそではないでしょうか？

