

中間テストも終わり、一息ついたところでしょうか。10月は昼間は汗ばむほどの暑さで、朝夕は冷たい風が吹いていたり、風邪や体調不良の生徒が多くいました。大きな行事も終わり、落ち着いた毎日に戻れますね。

新型コロナウイルス感染症の扱いがインフルエンザと同様になったものの、9月以来もインフルエンザ等での学級閉鎖が市内でも続いています。世界を席巻する感染症が落ち着いた後はノーマスクもあり、その他多くのウイルス等が今か今かと感染増を狙っているような状況です。無防備にはならず、手洗いとうがい、睡眠と休養を心掛けましょう。

## あなたのニキビはどうしてありますか？

今回は中高生にとって大きな悩みとなっているであろう、ニキビの対策についてお伝えします。

・ニキビはなぜできる？

1. 毛穴の閉塞
2. 皮脂の過剰な分泌
3. 「アクネ菌」というニキビの元となる菌の増殖

そもそも肌は、約6週間のサイクルで角質がはがれおちて新しい皮膚細胞に生まれ変わる「ターンオーバー」を繰り返しています。通常、皮脂は毛穴から汗とともに排出されますが、ターンオーバーがうまくいかない場合、毛穴の角質が厚くなり、毛穴の出口が塞がれ、皮脂が詰まってしまう。

そうすると、皮脂を栄養源にしている「アクネ菌」が過剰に増殖し、炎症を起こして発疹ができる、つまりニキビとなります。

角質の肥厚のみならず、皮脂が過剰に分泌しすぎると、やはり毛穴を塞いでしまいます。

特に思春期に増加する男性ホルモン「アンドロゲン」には皮脂の分泌を高める性質があります。思春期にニキビの発生が多いのは、この影響と考えられます。

また、もともと脂性肌であったり、糖分・油分の多い食生活やストレスの増加などもホルモン分泌の異常や皮脂分泌の促進につながり、ニキビの発生、悪化の原因となってしまいます。

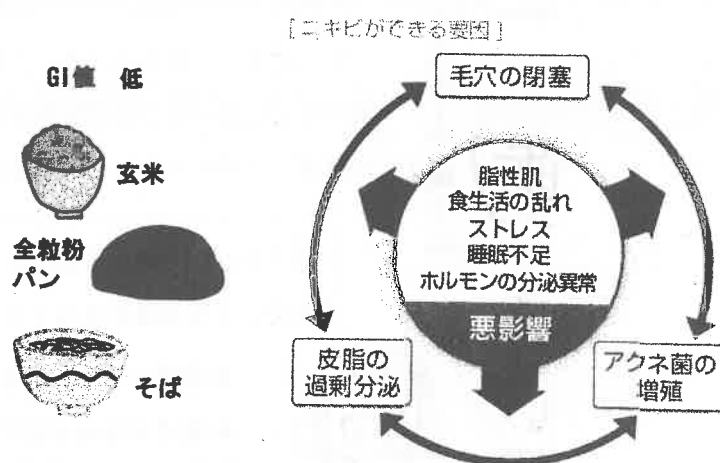
・そこで・・・低GI食に変えてみる。

GIは「Glycemic Index (グリセミック・インデックス)」の略で、食後血糖値の上昇度を示す指標のことです。

GIが高い食品は、一気に血糖値を上昇させるため、血液中の糖を処理するために多量のインスリンが分泌されたり、分泌が追いつかなくなるということが起こります。

逆にGIが低い食品では、糖がおだやかに取り込まれ、血糖値の上昇もゆるやかになるため、インスリンも分泌しすぎることなく、糖はすみやかに組織に吸収されます。下表より高GIより中→低の物にしてみましょう。

	低GI食	中GI食	高GI食
炭水化物	春雨、そば 玄米 小麦全粒粉パン	うどん パスタ	白米、パン
野菜	レタスなど葉もの きのこ類、大根 かぶ、ピーマン ブロッコリー	さつまいも 里いも	にんじん かぼちゃ じゃがいも
乳製品 お菓子・果物	ナッツ類 牛乳 ヨーグルト チーズ、りんご いちご	プリン、ゼリー アイスクリーム パイナップル バナナ	フライドポテト せんべい クッキー チョコレート



参考：つがる総合病院 HP、くすりと健康の情報局 by 第一三共ヘルスケア HP

・食事だけでは改善しにくい場合は、皮膚科で治療することをお勧めします。赤いニキビや白いニキビ、それぞれに対応した処方薬が複数あるので、諦めずに根気よく継続していきましょう。

# 感染性胃腸炎が増えています

11月～3月にかけて、感染性胃腸炎が流行しやすくなります。



**主な症状** 嘔吐、下痢、発熱

嘔吐・下痢は1日数回から、ひどいときには10回以上になる場合も。症状は1～2日でおさまることが多いです。

もしこれらの症状が見られたら、脱水にならないようにこまめに水分補給をしてください。症状がひどかったり、水分がとれなかったりするときは、医療機関を受診しましょう。

家族みんなで手洗いの徹底を

感染性胃腸炎は、ノロウイルスなどが手指を介して感染することで起こります。食事の前やトイレの後は、必ず石けんで手を洗いましょう。



## 換気のギモン Q & A



Q. エアコンがついていれば換気はいらないでしょ？

A. 換気機能のないエアコンだと室内の空気を温めたり冷たくしてまた戻しているだけ。有害物質は出ていかないので換気が必要です。



Q. 換気すると寒いし、窓はちょっとだけ開けておけばいいよね？

A. 10～20cmを目途に。常時換気が理想ですが、気温が下がるときとかえって風邪をひきやすくなるので、30分に1回など時間を決めて、寒さ対策も万全に。



Q. 換気扇を回しておけば十分？

A. 特にたくさんの人が集まる教室の換気は、換気扇だけでは追いつかないことが多いです。窓を開ける換気も併用しましょう。

## 歯

はきれい!?

スポーツ選手の

プロスポーツを見ていて、「この選手きれいな歯だな」と思ったことはありませんか。それもそのはず、スポーツをする上で歯はとても大事です。

歯をしっかり食いしばると次のような効果があるとされています。

- 筋力がアップする
- 重心や姿勢が安定する
- 集中力がアップする



虫歯などで、歯が1本でも抜けて噛み合わせが悪くなると、体のバランスが崩れて、良いパフォーマンスができなくなってしまいます。

歯は虫歯になると回復することはありません。しっかり歯みがきして大切な歯を守りましょう。

