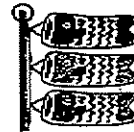


# Health Information



No.213 19.5.7  
 明成高等学校 生徒保健委員会  
 校長 中村 勝彦  
 仙台市青葉区川平2丁目26番1号



## 5月 インタビュー

5月は、1年6組の副担任、テニス部顧問として活躍中の正木智也(マサキ)先生にインタビューしました。

新学期が始まって約1ヶ月が過ぎ、「令和」がスタートしました。新しい環境の中で続いていた緊張が一段落し、そろそろ疲れがでてくる頃かもしれません。5月の連休後あたりに、なんとなく体調が悪い、授業や仕事に集中できないなどの状態を総称して正式な病名ではありませんが「五月病」と呼びます。初期症状としては、やる気が出ない、食欲が落ちる、眠れなくなるなどが挙げられます。これらの症状をきっかけとして、徐々に体調が悪くなり、欠席や欠勤が続くことがあります。五月病を予防するためには、ストレスを溜めないことがいちばんです。好きなことをしたり、好きなものを食べたりすることが、ストレス解消につながります。また、運動や規則正しい生活を心がけること、同じ境遇の仲間同士で悩みを共有することも、五月病の予防には効果的です。

5月の保健目標 -健康診断から健康状態を把握し早期治療しよう。- たばこの害を知ろう。

年度初めは健康診断を実施しています。健康診断の結果で自分の体調を知ったり、病気を発見できたりします。結果が配付されたら、確認してください。



**尿検査:** 腎臓や肝臓に異常がないかを診ます。腎臓病のほとんどは無症状であることが多く、早期に発見するために最も簡単で有効な方法です。腎炎やネフローゼなどはこの検査で発見されることが多いです。尿検査でウロビリが「陽性」なら肝炎・肝硬変、肝がんなど、「陰性」なら胆石などによる総胆管閉塞の可能性がります。

正常値: 糖(-)、蛋白(-)、ウロビリ:(+)

**血圧:** 心臓から流れる血液が血管を押す力、血管内の圧力です。心臓が収縮して血液を押し出すときに高くなり、拡張して血液の流れが緩やかなときは低くなります。血液を押し出すときの最も高い血圧が収縮期血圧(上の血圧)、拡張して血液の流れが緩やかなときの最も低い血圧が拡張期血圧(下の血圧)となります。

### 早期発見・早期治療

身長・体重測定、本校ではBMIで体格指数を求めています。  
 $BMI = \frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)}^2}$   
 BMI: 18.5~25が標準です。BMIが男女とも22の時に高血圧、高脂血症、肝障害、糖尿病等々の有病率が最も低くなるということがわかってきたためBMI=22となる体重を理想としたのが標準体重です。

**血液検査:** 赤血球数(RBC)、血色素量(ヘモグロビン(Hb))、白血球数(WBC)、総コレステロールなどを検査します。

血色素量は、1ccの血液中の赤血球の中に含まれる血色素の量を測る検査のこと。赤血球に含まれる鉄分とたんぱくが結合した物質で、値が低いと貧血と判ります。基準値は男性:14~18g/dl、女性:12~16g/dl。

白血球数は個人差が大きく、また同じ人でも朝は少なく、夜になれば増加するという場合に、1日のうちの時間帯によって変化します。そのため多少の変動はあまり気にする必要はありません。基準となるのは、男女ともに1ミリ立方メートルのなかに4000~9000個。また上下1割程度は許容範囲です。ただ基準値内でも、同じような状態で検査をして、以前の検査値と大きく変動した場合は注意が必要です。基準値を超えた場合には細菌感染、肺炎、急性中垂炎などの急性感染症、血液疾患が考えられます。

総コレステロールは、血液中の重要な脂肪です。主な働きは細胞膜や血管壁を構成する、副腎皮質ホルモンや性ホルモンを合成する材料になったり、食物の消化・吸収に欠かせない胆汁酸の原料になったりします。このように重要な役割を果たしているコレステロールなので、多すぎても少なすぎても体内に悪い影響を与えます。基準値より高い場合は高脂血症、糖尿病、ネフローゼ症候群、甲状腺機能低下症、動脈硬化など。低い場合には肝臓の異常の疑いがあります。

Q1:特技は何ですか A:ひとり焼き肉です

Q2:趣味はなんですか

A:ひとりらーめんです。

Q3:先生が大切にしているものはなんですか

A:恩師からの言葉です。私の指導の原点はそこにあります。

Q4:ストレス解消法はなんですか

A:車の運転をしながら熱唱。

Q5:高校持代はどのように過ごしましたか

A:部活動に捧げました。

Q6:担当教科・得意教科はなんですか

A:情報 商業です。

Q7:お勤めの本はありますか

A:ソフトテニスマガジンです。

Q8:マイブームはなんですか

A:炭酸水です。

Q9:明成生へメッセージをお願いします

A:今この一瞬を大切に!

明成でしかできないことを!

ご協力ありがとうございました。



編集後記 5月は五月病にふりやすい季節です。体調管理をして新しい学年をがんばりましょう。保健委員長 3年2組 長瀬 紗琉 副委員長 3年1組 川崎 優希



### 保健室の利用についてのご案内

★来室時は各階奥室にある「保健室利用許可書」に先生に印を押してもらってから入室してください。

★休養は原則1時間を上限とします。その後は保護者に連絡し対応します。

★休養・相談に来ている人がいます。静かに利用してください。

★保健室にあるものは勝手に使用しないでください。

