



令和7年11月4日

川口市立高等学校

定時制保健室

中間テストや校外学習も終え、ホッとひと息つける頃でしょうか。秋の終わりから冬のはじめに吹く、木の葉を吹き散らすような冷たい北寄りの風のことを「木枯らし」と言います。木枯らしが吹いたら、もう冬はすぐそこです。寒い冬を元気に乗り切るためにも、厚手の上着やコート、マフラーや手袋を用意するなど、徐々に冬支度を進めましょう。

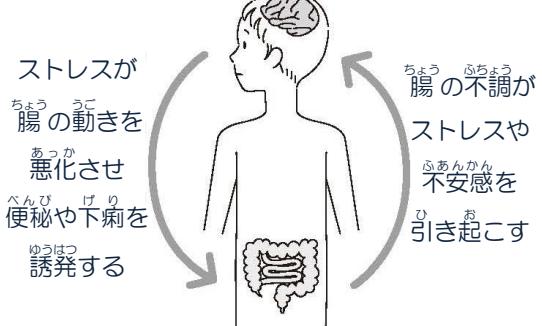


## 腸にやさしい生活をしよう

「腸活」という言葉を知っていますか? 「腸活」とは、健康のために腸内環境を整えることです。大腸には約1,000種類、約100兆個もの細菌が生息していると言われています。そうした腸内細菌の種類や分布のしかたは個人差が大きいのですが、大切なのは自分にとってよいバランスを整えることです。

### 脳腸相関のメカニズム

脳と腸が相互に影響し合っていることは医学的にも明らかになっていて、これを「脳腸相関」といいます。脳と腸は、自律神経やホルモン、腸内細菌などを通じて情報のやりとりをしているのです。ストレスなどが原因で、便秘や下痢、腹痛が続く「過敏性腸症候群」という病気もあります。



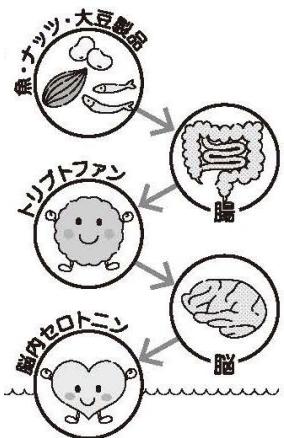
### 腸が整えば、心も整う?!

幸せホルモンは腸で90%作られる!

私たちが幸せを感じるとき、脳の中では「セロトニン」というホルモンが働いています。セロトニンのうち約90%は腸で作られているのですが、そのセロトニンは脳ではなく、主に腸の動きの調整に使われます。

脳のセロトニンはどのように作られるの?

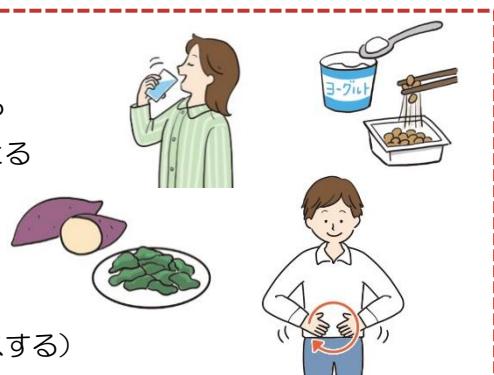
材料となるのは「トリプトファン」という必須アミノ酸で、魚やナッツ、大豆製品に多く含まれています。トリプトファンは、腸で吸収されたあとに脳へ運ばれ、そこでセロトニンに変わります。腸の状態が悪いとトリプトファンの吸収がうまくいかず、脳のセロトニンの量が減ってしまい、メンタルの不調につながることもあります。



今日からできる!

### 腸活習慣

- 寝起きにコップ1杯の水や白湯を飲む
- ヨーグルトや納豆などの発酵食品を積極的にとる
- さつまいもやわかめなど食物繊維が多い食品をとる
- 軽い運動やストレッチをする
- おなかのマッサージをする
- 生活リズムを整える(早寝早起き・朝ごはん)
- ストレスをためない(自分なりの方法でリラックスする)



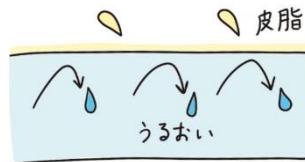
# 皮膚の働き

11月12日は「イイヒフ」という語呂合わせから「皮膚の日」です。全身を覆う皮膚について、普段あまり意識しないかもしれません、皮膚には次のような働きがあります。



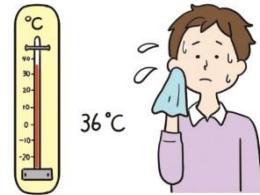
## ① 体の表面を保護する

外からの刺激から  
体を守り、  
体内の水分喪失を防ぐ。



## ② 皮脂を分泌する

皮脂を分泌して、  
皮膚の乾燥や  
細菌の繁殖を防ぐ。



## ③ 体温を調節する

汗などで体温を  
調節する。



## ④ 貯蓄する

皮下に脂肪  
(エネルギー)を  
蓄える。

## ⑤ 排泄する

体内の老廃物を  
汗として汗腺から  
体外に出す。

## ⑥ 感覚をとらえる

触覚や痛覚、温覚・  
冷覚、かゆみなどを  
伝達する。

秋～冬は空気が乾燥します。軟膏や保湿クリームなどでケアして、皮膚の健康を守りましょう。



## 感染症を寄せつけない 5つの工夫

インフルエンザなど感染症が流行り  
やすい時期になりました。少しの心  
がけでかかりにくくできます。

