元気が一番！

川口市立高等学校 保健室
令和６年２月１日発行　№１０

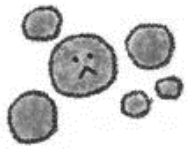
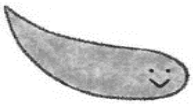
寒い日が続いていますね。再び新型コロナウイルス感染症の流行が懸念され始めました。感染予防を徹底しましょう。

２月３日は節分です。今では、豆まき以外に恵方巻もメジャーになりましたね。恵方とは、その年の福徳をつかさどる歳徳神（とくとくじん）がいる方角をさします。つまり、１年の中で一番縁起が良いとされている方角ということになります。ちなみに、今年の恵方は“東北東やや東”です。恵方巻を食べる時だけでなく、色々なことを恵方に向かって行うと良いそうですよ。

＊～・～＊～・～＊～・～＊～・～＊～・～＊～・～＊～・～＊～・～＊～・～＊～・～＊～・～＊～・～＊

💩はお腹からの「お便り」です

皆さんは、日頃から自分の「便」を見ていますか？ 便は、食べたものが胃や腸などで消化・吸収されて残ったもの、食べ物のカスと思われがちなのですが、便の主成分の約８０％は水分からできています。くさい、汚い、恥ずかしい…など、嫌われがちな便ですが、実は腸の健康診断ができる重要なバロメーターで、お腹からの「お便り」なのです。

便 秘		理想的な便		下 痢	
コロコロ状	カチカチ状	バナナ状	半練状	泥 状	水 状
					
水分６０％以下	６０～７０％	７０～８０％		８５～９０％	９０％以上

便の形は、含まれる水分の量によって決まります。また、腸内に長くとどまると、腸が水分を余分に吸収してしまい、硬くなってしまいます。便が出にくい時（便秘）は、水分をしっかりととって便に必要な水分を確保するようにしましょう。具体的には、便の色が黄色味がかっているとＧｏｏｄ（腸内細菌が良い）。逆に黒っぽいとｂａｄ（腸内細菌が悪い）です。日頃から「形」「色」「におい」「量」を気にして見る習慣をつけておきましょう。

💩腸は生きるために最も重要な器官！？💩

「心臓」や「脳」の方が重要なのでは…！？ と思うかもしれませんが、実は「腸」は生きるために最も重要な器官と言っても過言ではありません。小腸の主な役割は「消化」「栄養分の吸収」「免疫機能」です。特に「免疫機能」については、身体全体の約６割の免疫細胞が小腸に集まっています。そして、大腸では小腸で消化された食べ物から水分を吸収し、便を作って排出します。便が腸の中に溜まったままの状態（便秘）でいると、免疫機能がうまく働かずに病気にかかりやすくなります。「便を出す」ことは「食べる」ことと同じくらい大切なのです。

💩便秘セルフチェック💩

※自分の状況を振り返ってチェックしてみましょう！

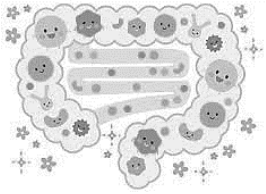
□朝食を抜くことが多い　□ダイエットをしている　□水分をあまり摂らない　□肉類をよく食べる
□運動をあまりしない　□ストレスが溜まっている　□排便を我慢することが多い　□生活習慣が不規則

★チェックの数★　０個…快便タイプ　★１～３個…便秘予備軍　★４個以上…すでに便秘なのでは？

💩お腹の中にお花畑（フローラ）を💩　～良い「お便り」を出すために～

腸の中には、腸内細菌といった様々な種類の細菌が棲んでいます。菌の数は約１００兆個、その重さは約１Kg。１００兆個の菌を一列に並べてみると、なんと地球２周半の長さになるとも言われています。腸内を顕微鏡で覗くと、様々な細菌が種類ごとに集まっていて、お花畑（フローラ）のように見えることから「腸内フローラ」と呼ばれています。

	有用菌（善玉菌）	有害菌（悪玉菌）	日和見菌
はたらき	酪酸や乳酸、酢酸などを作り出し、有害菌（悪玉菌）の増殖を抑える	発がん物質や毒素を作り出したり、腐敗を起こしたりする	腸内の有用菌（善玉菌）、有害菌（悪玉菌）のうち、**優勢な方と同じ働き**をする
主な細菌の種類	＊酪酸菌 ＊ビフィズス菌 ＊乳酸菌 など	＊ウェルシュ菌 ＊大腸菌（毒性株） ＊黄色ブドウ球菌 など	＊バクテロイデス属細菌 ＊大腸菌（無毒株） ＊レンサ球菌 など



有用菌（善玉菌）の働きで有害菌（悪玉菌）の増殖が抑えられていれば、腸内フローラは良い状態と言えます。有用菌：有害菌：日和見菌の理想的なバランスは**２：１：７**とされています。良い便を出すためには、有用菌を増やすことが大切です。有用菌を多く含む食品や、有用菌のエサとなる食品を積極的に摂るようにしましょう。

有用菌（善玉菌）を多く含む主な食品	有用菌（善玉菌）のエサとなる主な食品	
乳酸菌・ビフィズス菌・酵母菌・麹菌など	食物繊維	オリゴ糖
ヨーグルト・納豆・味噌・チーズ キムチ・ぬか漬け・乳酸菌飲料	キノコ類・豆類・野菜類 ごぼう・大麦・ひじき・玄米	たまねぎ・大豆 アスパラガス・ニンニク ネギ・バナナ・コーヒー

様々な方法を試しても改善しない場合は、医療機関を受診することも有効です。「一般内科」「消化器内科」「胃腸科」等で受診すると、より専門的なアドバイスや治療がしてもらえますので、我慢せずに相談をしてみましょう。

＊～・～＊～・～＊～・～＊～・～＊～・～＊～・～＊～・～＊～・～＊～・～＊～・～＊～・～＊～・～＊

✿情報提供✿　※川口市役所（健康増進課）より

川口市在住、在学の中学生・高校生・大学生等を対象に、性と健康の相談センター事業「産婦人科医「サッコ先生」と考える！Ｚ世代のからだケア～自分を守る！HAPPY になれる選択～」の動画配信について案内がありましたのでお知らせします。

「ＨＰＶ(子宮頸がん)ワクチンって打った方がいいの？」「性感染症ってなに？」「生理痛が辛い」「性のこと、誰にも聞けない…」等々、皆さんの年代で悩みがちな内容について、分かりやすく解説してくれている動画です。知っておくととても為になる内容ですので、是非見てみてください。教室棟各階のトイレにも、同様のポスターが貼られていますので、チェックしてみてくださいね。