



# ほけんだより 12月

令和6年12月17日  
群馬県立前橋清陵高等学校  
保健室

寒くなりました。もう少しで、2024年が終わりますね。2024年はどのような年でしたか？去年より少しだけ前に進めたなと思う人、今年はちょっと足踏みだったなと思う人、いろいろな思いがあって来年がやってきます。自分の正直な思いが叶えられる1年になるといいですね。

旭山動物園の命のお話。クジャクのお母さんが、子供を産んだそうです。4日ほど経った頃、1羽が少し遅れる姿が見られるようになってきました。他の2羽が越えられる段差を越えられなかったり、目を閉じてパタッと横たわる姿も。7日目の朝、はぐれて戻れなかったのか、雨に打たれて弱り、亡くなってしまいました。命が誕生し、健康に大きく育つということは、当たり前ではないのです。今こうして私たちが生きて出逢って感動しているということもなんと尊いことなのか。そして、皆さんが生きていることはとても尊い事なのです。



## 冬の健康

冬は寒くて体を動かすことが少なくなります。暖かい部屋でぬくぬく過ごすことも悪くはありませんが、筋肉は意外とあっという間に落ちるものです。

同じ重さの脂肪と筋肉では、脂肪の方が体積が大きいので、同じ体重でも脂肪の多い人は大きく見える。筋肉量が多い人は体が引き締まって見えます。また、同じ大きさの脂肪と筋肉の場合、筋肉のほうが重くなります。

運動量を増やすと、体脂肪率が減って筋肉量が増えるので、体重にはあまり変化が出ないことがあります。体脂肪率や筋肉量もチェックしましょう。

### 筋肉の役割

#### 姿勢を保持する

転倒による怪我・骨折などを予防する



#### 血液を心臓に戻す

筋肉量が減ると血液を心臓へ戻す力が弱まるために、心臓の筋肉に負担がかかってさまざまな不具合が出る。



#### 代謝を上げる

私たちの体温を一定に保って生命を維持する上で必要な「基礎代謝」はほとんど骨格筋が担っている。代謝を上げて体を温めることが重要。



### 体を衝撃から守る

外部の衝撃から内臓、骨 血管などを守るために、筋肉はクッションのような役割をする。



### 水分を貯蔵する



骨格筋は体の約 6 割の水分を保持している細胞から脱水傾向のある血管内に水分を補充し、血液循環を保つ

### 免疫力を上げる



リンパ球などの免疫細胞は筋肉に多く蓄えられているグルタミンによって活性化

### 運動で生理活性物質(マイオカイン)分泌

いろいろな機能を調節



## がん教育3

化学療法が6回ありました。手術よりも数倍つらかった。何がつらいかというと6時間の点滴を日帰りですぐに受けた2日後くらいから始まる副作用。人によっては全然大丈夫な人もいます。私は体の痛みと気持ち悪さ息切れ等自分の体がコントロール不能になってしまうことがとてもつらかった。ただ、「頑張ろう」「あなたならそのくらい大丈夫」と言われなかったことが救い。人はそれぞれ言われてはイヤな話や言葉がある。それを考えたりくみ取ったりしながら日々を過ごせるといいと思う。

### がん治療について知ろう

体のつらさ・心のつらさ・暮らしのつらさ・家族のつらさ。そのつらさを周りの人が理解し合って、支え合っていける事が大切。

#### 1手術療法

手術でがんを取り除く。がんが小さく転移がない状態なら、完全に取り除くことができる。

#### 2放射線療法

がん放射線を当てる治療。がんを小さくしたり、消したりすることができる。

#### 3化学療法

抗がん剤という薬を使ってがん細胞をやっつける。ただ正常な細胞もダメージを受けるので副作用がある。

今はいろいろな人がかかわって治療に当たるしくみ。家族のサポートもしてくれますから、遠慮なく相談することが大切。

「転移・がんはうつる病気なの？」は次回に回します。

