



保健だより9月

八幡浜高等学校
保健委員会
担当：2-2・2-3

秋が目前に迫ってきました。皆様、いかがお過ごしでしょうか？
9月とはいえ、まだまだ暑い日は続くのでしっかりと体調管理をしましょう。
もちろん、感染対策も抜かりなくお願いします。

暑い日もありますが、これから秋になり寒暖差が大きくなってきます。
今のうちに寒暖差の影響を知り、対策までマスターしておきましょう！



「寒暖差」ってどんな影響があるの？

人間の体は大体 36℃～37℃に保たれています。体の機能を守るために「ホメオスタシス（恒常性）」の仕組みが備わっているからです。しかし、寒暖差が大きくなってくると、大きな気温変化についていけず、体温の維持に重要な役割を担う自律神経が必要以上に活発になり、過剰にエネルギーを消費し、体に疲労が蓄積されます。

寒暖差がもたらす健康リスク

・身体的な不調

頭痛やめまい、肩こり等の症状が見られます。体内エネルギーの大量消費により、冷え性を引き起こし、だるさが続き、食欲低下も見られます。

・精神的な不調

自律神経の乱れにより、イライラや不安、落ち込むといった精神的ダメージを受けやすくなります。



寒暖差対策をしよう

温度差を無くすことが大切

・室温を一定に保つ

室外との温度差は 7℃以下が望ましいです。外出する際は薄手のカーディガンや上着を重ね着して、うまく体温調整をしてください。

・バランスの取れた食事を

バランスの良い食事を取って、寒暖差疲労に負けない体を作りましょう。
エネルギー源となるタンパク質、疲労回復効果のあるビタミンB群は積極的に摂取しましょう。
ビタミンB群は、豚肉、豚レバー、鶏肉などに多く含まれています。

・良質な睡眠をとる

自律神経には、心身を活動モードにする「交感神経」とリラックスモードにする「副交感神経」の2つがあり、互いにバランスをとりながら健康状態を維持しています。
良質な睡眠をとることは、副交感神経を優位にし、心身を疲労から回復させるのに有効です。

・お風呂にゆっくり浸かる

入浴すると全身の血行が良くなり、体に蓄積された疲労物質を取り除く効果があります。
自律神経のバランスを整えるためにも、ぬるめの湯にゆっくり浸かるのがおすすめです。

新型コロナウイルスの状況

コロナ禍の生活は3年目となり、新型コロナウイルスは変異を続け、第7波は、今までにない感染力で猛威を振るっています。愛媛県では、9月12日現在で新規感染者が、1184人確認されており、(愛媛県保健福祉健康衛生局 健康増進課より)**まだまだ、油断できない状況が続いています。**



愛媛県の対応は？

愛媛県は、「BA.5 医療危機宣言」は、**期限の16日で終了するが、「特別警戒期間」は引き続き継続する**としています。

県は、オミクロン株の派生型である BA.5 による感染拡大、すなわち「第七波」の猛威を抑え込むために、8月9日に「BA.5 対策強化宣言」を、8月23日には、行動制限にも踏み込んだ「BA.5 医療危機宣言」を発出しています。

知事曰く、「全国との比較では人口10万人当たりの直近一週間の感染者数は1432人であり、**四国、中国、九州地方では軒並み増加傾向にあり、全国上位の深刻な状況**」とのこと。

そうであれば、「BA.5 医療危機宣言」を終了して、大丈夫なのでしょうか。と言いたいところですが、日本には法律的に、行政的なロックダウンの制度はありません。国が「ウィズコロナ(感染対策と経済との両立)」を基本指針としている以上、どうしようもない状況なのは明らかです。また、陽性患者の90%が BA.5 とのゲノム解析の結果が出ており、医療機関も対応に負われ、逼迫している状況です。



私たちができること

一人一人が感染リスクを回避していかなければ終息はしていきません。手洗い、うがいや消毒、黙食、換気、マスク着用など気をつければできることはたくさんあります。しかし、最近では、いっそのこと、全員コロナウイルスに感染し抗体を作ればよいのでは？という人も出てきました。これは、ある意味では合理的かもしれませんが、自分自身がコロナウイルスに感染し、発症することを前提としているのでしょうか。私の家族は、コロナウイルスに感染し、発症したことがあります。私は元気でしたが、様子を見ていてとてもつらそうでした。**自分はコロナウイルスに感染しない、感染しても発症しないと考えるのではなく、それぞれのリスクをしっかりと意識することが重要ではないでしょうか。**

また、ワクチン接種も新型コロナウイルス感染症の発症を予防する高い効果があります。時間の経過とともに感染予防効果や発症予防効果が、徐々に低下する可能性はあるものの、感染や重症化を予防する効果が確認されています。日本では現在、ファイザー社、モデルナ社、アストラゼネカ社、武田社のワクチンが予防接種法に基づく接種の対象になっています。効果の持続期間については、ファイザー社のワクチンでは、2回目接種後2ヶ月～4ヶ月時点での発症予防効果は、約90%であり、4ヶ月～6ヶ月時点は約80%との報告がされています。**また、オミクロン株などの変異株に対しての有効性について研究も進んでいます。オミクロン対応改良型ワクチンは10月中旬より全対象者へ拡大予定です。副反応の心配はあるかもしれませんが、ワクチン接種も新型コロナウイルス対策として有効です。**