

保健室便り



令和 6 年 6 月号
大島商船高等専門学校保健室

6月に入り、前期中間試験も始まります。今年度、初めての試験でもあり、新たな科目の学習方法に戸惑ったり、緊張したりなど、ストレスがたまりやすくなると思います。また、5月の連休も明け、五月病のようなだるさを感じたり、意欲がわからない気持ちになった人もいるのではないのでしょうか？

今月の保健室便りでは、心や体の健康維持のためのバランスをとるために、とても大切な役割をしている自律神経についてお伝えしたいと思います。

1) 自律神経とは？

自律神経という言葉を目にしたことがあると思います。でも、実際のところ何なのか？わからない人もいます。まずは自律神経について説明します。

自律神経とは、循環、呼吸、体温調節、消化、分泌、排泄など、基本的な生命活動を維持する機能をコントロールしています。自分の意志に基づくものではなく、無意識(自律的)にはたらいています。

また自律神経には交感神経と副交感神経の2種類があります。交感神経は身体を活動的にするときにはたらき、逆に、副交感神経は休息するときにはたらきます。つまり、交感神経は自動車で言う「アクセル」のようなもので、副交感神経は「ブレーキ」のような働きをします。この互いに相反する2種類の自律神経が協力して働き、全体のバランスを取ることで、心身の健康が保たれています。

交感神経が優位なとき



- ・興奮
- ・気管が広がる
- ・呼吸が浅く早くなる
- ・心拍数が増える
- ・血管が収縮する
- ・血圧が上がる
- ・胃腸の動きが抑制される

副交感神経が優位なとき



- ・リラックス
- ・気管が狭くなる
- ・呼吸は深くゆったりする
- ・心拍数が減る
- ・血管が拡張する
- ・血圧が下がる
- ・胃腸の動きが活発になる

交感神経と副交感神経がバランスよく切り替わることで、外界の変化(日中⇄夜)に応じて、動くときには動き、休むときには休むという、生き物本来のメリハリのある生活ができます。また、自律神経のおかげで、季節が変化してもその環境に適応することもできます。暑い夏の時期でも寒い冬の時期でも、同じくらいに体温を保てるのは自律神経が働いているからです。また、外界の変化だけでなく、ストレスなど精神的な要因でも自律神経は働きます。とても楽しい時、怒った時、緊張した時などに、心拍数が上がったり(ドキドキしたり)、呼吸が浅く早くなる感覚があると思います。つまり、日常生活における出来事やストレスでも自律神経は影響を受けます。

2) 自律神経が乱れるときとは？

自律神経は、交感神経と副交感神経の協調によりはたらいています。しかし、いずれかの働きばかりが優位になると自律神経は乱れます。たとえば、ストレスを長く感じていると、交感神経が働く時間が長くなり、自律神経が乱れます。ほかに、天候の乱れや、朝になっても暗い部屋で活動しない生活をする、夜遅くまで起きていることなどを続けていると、自律神経が乱れてきます。

自律神経が乱れると現れる症状

身体症状	倦怠感、不眠(過眠)、疲労感、耳鳴り、めまい、頭痛、微熱、身体が重く感じる、便秘、下痢、食欲不振
精神症状	イライラ感、感情の起伏が激しい、焦り、不安、やる気が出ない(無気力)、疎外感、落ち込み

3) 自律神経の乱れを整えよう

自律神経はいったん乱れると、回復するのに時間を要します。

自律神経が乱れないように、また乱れた自律神経を回復させるために、以下のことが大切です。

- 朝、太陽の光を浴びる
- 日中体を動かす
- バランスの良い食事を3食とる。
- 夜、ぬるめのお風呂にゆったりと入る
- 質の良い睡眠をとる
- 深呼吸や腹式呼吸をする
- 自分に合ったストレス解消をする

前期中間試験もあるので、生活リズムが崩れやすくなりがちだと思います。

そのような中でも、自律神経が整うように、意識してみてくださいね。試験が終わると、高専大会など各種大会において部活動が活発になる時期でもあります。

本来の力が発揮できるように、体調を整えていきましょう。

～その他のお知らせ～

健診の進捗状況について

全学生身体測定及び内科健診	終了しました。精密検査対象者には通知しました。(保護者にもご連絡しました) 欠席者につきましては、個別に学生へお知らせしています。 精密検査対象ではない学生の結果は、歯科健診結果と同封し郵送します。
心電図検査(1年生対象)	終了しました。精密検査対象者には通知しました。(保護者にもご連絡しました)
尿検査について	終了しました。受診が必要な学生には文書を配布する予定です。
眼科健診	終了しました。指摘があった学生には、受診勧奨文書を配布しているところです。
歯科健診	5月に2回終了しました。残りのクラスは6月、7月に実施します。 全学生の健診が終了次第、結果を郵送します。
耳鼻科健診	6月中に実施予定です。

歯周病について

6月4日～6月10日は歯と口の健康週間です。歯科健診で虫歯や歯周病の指摘を受ける人もいます。歯周病は歯垢にいる歯周病菌が原因で炎症を起こして、歯茎や歯を支える骨を破壊する病気です。日本人の約80%がかかっているとも言われる身近な病気です。歯周病の重症度について掲載します。

軽症			重症
ケース1  歯みがきの後なのにこんなに歯垢が！ 歯ぐきが赤く腫れ始めています	ケース2  1人目より腫れが大きい！ 骨も溶け始めています	ケース3  もっと状態が悪いです 歯が動かし、臭い。出血もしています…	ケース4  なんて重症！歯ぐきが化膿して真っ赤です 歯を支える骨が溶けて歯が抜けています

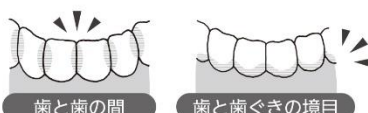
歯周病は**歯を失う原因No.1**とも言われます。でも歯周病にならないための**2つの技**があります。

技① 「毎日の歯みがき」で歯垢をきちんと落とす！

技② 定期的にプロにも診てもらおう

やつけ隊
秘伝のコツ

- ♥ みがき残しが多い場所を丁寧に
- ♥ 歯ブラシはこきざみに動かす
- ♥ 歯ぐきは45度の角度で当てる



どんなに丁寧に歯みがきしても落ちない汚れもあります。定期的に歯科に行って汚れを落としてもらいましょう。



この必殺技で歯周病から口を守ってくださいね。★