



期末テストが終わり、12月も半分ほど過ぎて、今年も残りわずかになってきました。

もうすぐ冬休みクリスマスやお正月など行事がたくさんあります。3年生のみなさんはそれぞれではないかもしれませんが、お正月が終わればすぐにセンター試験、私立の入試と続きます。この時期に体調を崩したり、生活のリズムを崩してしまっただけでは、今までの頑張りがあったくないので、誘惑の多い時期だと思いますが今を大切に過ごして欲しいと思います。

## お酒・たばこなぜ悪い？

イベント事が多いと、人の集まる機会が増えます。人の集まる機会が増えると、色々な誘惑も増えます。その代表格がお酒・たばこではないでしょうか？

### たばこ

★一酸化炭素、ニコチン、タールなどたくさんの有害物質が入っています。その中には、また次に吸いたくなる**依存性物質**も含まれています。(たばこを止められないのは、意志が弱いからではなく、この依存物質にやられている状態で、これは治療の対象となります。)

若い人ほど依存しやすいというデータもあります。

★頭がすっきりすると言う人もいますが・・・、たばこを吸うと毛細血管が縮みます。そのために太い血管に一時期血流が集中するためにすっきりしたような錯覚に陥るのです。

毛細血管が縮むということは、その縮んでいるあいだは、その先の細胞には、酸素や栄養が行かないということです。栄養が行かなければ、細胞は死んでしまいます。身長も伸びないし、勉強や運動をしてもたばこを吸ってはせっかくの努力が水の泡です。

★40種類以上の発がん性物質が入っていて、特に直接たばこの煙にあたる呼吸器系の器官にがんを発生させます。若いころから吸い始めた人ほど危険度が増します。

## お酒

### ★アルコールは脳に作用します

短期の影響としては、まず大脳新皮質という人間らしい脳の部分（理性や感情のコントロールするところ）を麻痺させます。

どんどんその麻痺が広がっていき最終的に、呼吸や心拍をコントロールする場所まで行ってしまうと急性アルコール中毒で死に至ることがあります。

長期の影響としては、アルコール性痴呆症と呼ばれるような状態になります。長期にわたる飲酒でアルコールが脳を溶かし脳が委縮していきます。飲酒時期が早ければ早いほど影響は大きいのです。



### ★なぜ脳に作用するのか・・・

普段脳は、有害物質が入らないようにガードされています。しかしアルコールにはそのガードが効きません。簡単にガードをすり抜けてアルコールは脳に運ばれてしまいます。

脳は脂質で出来ています。アルコールは脂質を溶かす作用があります。脳の中に入ったアルコールは少しずつ脳を溶かしていくのです。

大人になれば、お酒もたばこも法律上は飲んだり吸ったりできますが、健康ことを考えれば、もちろん大人になってからも飲んだり吸ったりしないほうがいいに決まっています。

飲める吸える年齢になった時に、自ら飲まない吸わない選択をできる人になって欲しいと思います。



## 冬至は風邪予防の日？

1年の中で、昼が一番短く、夜が一番長い日を『冬至』と言います。（2011年は12月22日。年によって変わります。）この日にカボチャを食べ、柚子を浮かべたお風呂に入ると風邪をひかない、という言い伝えがあります。「ほんとに～？」と言いたくなるかもしれませんが、全信じられないことでもないのです。カボチャに含まれているカロテンやビタミンAは、風邪の予防に効果があるといわれています。また柚子のいい香りがするお風呂にゆったり入ることでリラックスができ、寒さで冷えた体を温められます。そう考えると、昔の人たちが実際に経験してきたことが、こうして伝えられてきたのかもしれない。