



聴高発第 251号
平成27年2月2日
だいせん聴覚高等支援学校
健康指導部

2月4日は「立春」です。暦の上では春ですが実際はまだ寒い日が続きます。大阪府内でもまだインフルエンザやかぜが流行しており、注意が必要です。学校行事も期末試験や球技大会、資格試験とたくさんあり、体調を崩している暇はありません！！…と言っても、体調が悪いのに無理やり学校に来るのもいけません。なんとか登校できても、しんどくて授業に集中できなければ意味がありません。

自分の体調管理や病院受診のタイミング・登校できるかの判断が、自分でできるようになってほしいと思います！



自分の平熱を知っていますか！？体温上げて免疫力アップ↑↑

寒い季節、エアコン・ストーブ・こたつなどで体を温めるのも良いのですが、健康のためにまず、自分の体温を1℃上げる努力をしてみませんか？

●平熱が35℃以下の人は要注意●

本来、人間の平熱は36.5℃前後が一番体が活動的になるようになっていきます。しかし、最近は平熱が35℃台という【低体温】の人が若い世代を中心に多くなってきています。低体温と聞くと女性のイメージですが男性・子どもにもおこります。



●体温を上げるとこんな良いことが！●

- ☆基礎代謝が上がり、太りにくい体質になる。
- ☆ストレスに強くなり、病気になりにくくなる。
- ☆骨粗しょう症の予防になる。
- ☆便秘や大腸がんの予防になる。
- ☆内臓脂肪の解消につながりメタボ対策になる。
- ☆細胞レベルで若返り、アンチエイジングになる。

●低体温になるとどうなる？●

まず、人間の体は体温が1度下がると免疫力が30%も下がると言われています。

体温が下がると血流が悪くなる。



ウイルスや病原菌を発見し、やっつける白血球の働きが低下する。



さまざまな病気やガンにまでかかりやすくなる。



平熱とは、1日の朝・昼・夜の体温の平均のことです。
あなたの平熱は大丈夫！？？



●体温アップの方法●

入浴

湯船につかることが大切で、5～10分つかりと体温が1℃上がります。

GABA（ギャバ）が多い食品の摂取

ストレスによる体温低下を防ぎます。玄米・かぼちゃ・じゃがいも・トマトなどに多く含まれています。

朝と寝る前に白湯（お湯）を飲む

朝は一日の中で最も体温が低い時なので、温かい白湯を飲みましょう。寝る前にも飲むと体が温まります。

腹巻・カイロ・湯たんぽ

寒い時期は外からの冷えを防ぐ工夫が必要です。女性も男性もズボンの下には下着を一枚増やしましょう。

ウォーキングをする

毎日30分くらいが理想ですが、自分のできるペースで始めましょう。



もうすぐ花粉症の季節です！！



予防方法

- マスク
- 帽子
- 玄関で花粉を払う。
- 花粉のつきにくい素材の服を着る。
- うがい・手洗い

花粉症になったら…

症状に応じて、

- 耳鼻科
- アレルギー科
- 内科
- 眼科

で診てもらいましょう。



本校の耳鼻科校医の中村先生から花粉症の治療法について情報をいただいたので紹介します！！

スギ花粉に悩んでいる人必見！！

スギ花粉症に対する^{ぜっかめんえきりょうほう}舌下免疫療法

(医) 郷人会 中村耳鼻咽喉科
中村 晶彦

アレルギー性鼻炎のなかで特に、スギ・ヒノキ花粉が原因の季節性アレルギー性鼻炎はいまや第二の国民病といわれ春先の風物詩ともなっています。

この時期のくしゃみ、鼻汁、鼻閉に悩まされている方も多いかと思われます。

最近10年ぐらいで有病率が10%程度上昇し、受験、職場の人事異動などの時期とも重なり、社会的損失も大きいと考えられています。

診断は臨床症状と採血での抗原確定です。治療は抗原である花粉を鼻に入れないことで、マスクの使用やゴーグル型のめがねも有効です。

薬物療法が主流ですが、最近スギ花粉症に対する免疫療法のひとつで舌下にスギ花粉エキスを垂らして行う舌下免疫療法が注目されています。

従来の皮下に抗原エキスを注射する皮下免疫療法と異なり、注射のため頻回に通院する必要がなく自宅で抗原エキスを舌下に投与し治療を続けることが可能です。

2～3年の治療期間が必要ですが、スギ花粉症の症状を根治に近い状態にすることができる治療法として期待されます。

平成26年10月から保険診療が開始されています。



少し難しい話もありましたが、「舌下免疫療法」のことがよく分かったと思います。時間はかかるものの、注射のように痛みや頻回な通院が不要で根治に近い状態にできるとは本当にすごいことだと思います。料金も保険適用になっているとのこと。症状がひどい人は一度、病院で相談してみるのも良いかもしれませんね。