

# ほけんだより 1月



平成30年 1月  
 神奈川大学附属中・高等学校  
 保健室

明けましておめでとうございます。冬休みはどうでしたか？「寝正月だった！食べ過ぎた～！勉強ばかりしていた！」なんて声が聞こえてきそうです。さて、皆さん。新年の抱負を掲げましたか？ぜひ、健康に関する抱負も一つ掲げてみてください。健康は、幸せのアイテムです♪自分の健康について、考えてみましょう。

◎生活習慣病予防(高脂血症など)♪  
 ◎美スタイル♪食べないダイエットはNG!

## 有酸素運動の勧め♪

口から摂取した脂肪分は、筋肉で燃やされるために消化吸収され、血液中に運ばれていきます。しかし、運動をしていない筋肉は脂肪を燃やしてくれません。使われなかった脂肪分は、すべて体脂肪として蓄えられていくのです。運動しない体の中では、血液中にも脂肪分が溢れてしまって、高脂血症の原因となります。

有酸素運動	無酸素運動
比較的弱い筋力が継続的に筋肉にかかり続ける時は、エネルギー源として体内に蓄えられている体脂肪を燃焼させて使います。燃焼材料として酸素が必要です。 20分以上続けることで脂肪燃焼が効果的に起こります。	瞬間的な力で、酸素をあまり必要としない運動を言います。筋肉に貯めておいたグリコーゲン(糖質)を主原料として使います。短時間しか運動できませんが、筋肉を鍛えることができます。
持久走、ウォーキング、エアロビクス、水泳など	短距離走、筋力トレーニングなど
	
体脂肪を燃やす	基礎代謝量を増やす

## なぜ20分なのでしょう？

20分までで使われる脂肪	20分後から使われる脂肪
血中の脂肪	内臓・皮下脂肪
血液がサラサラな状態になるため、健康維持のためなら十分な時間です。しかし、脂肪細胞を減らすには有効とは言えません。	血液中の脂肪分をある程度使い終わると、ようやく皮下脂肪や内臓脂肪が使われるようになります。

## 激しい運動は、有酸素運動になりにくい！？

20分以上の継続的な運動でも、無理をして頑張ってしまうと、早くて浅い呼吸になるため、酸素が不足してしまい、無酸素運動になってしまいます。**頑張りすぎるとグリコーゲン(糖質)ばかり多く使われ、体脂肪は燃えません。**また、**脂肪を燃焼するために必要な酵素**は有酸素運動で活性化します。

リパーゼという酵素で、少し汗ばむくらい、体温が上がってくると、活性化する特徴があります。

# 食べないダイエットは基礎代謝が低くなる！？

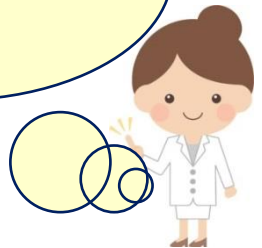
基礎代謝量とは	私たちは、安静にしている時や眠っている時でも、体温を保ったり、呼吸をしたり、心臓や肝臓などを動かしたりと、生命維持のために色々な活動をしています。 その、 <b>生命維持のために最小限必要となるエネルギー代謝量</b> のことを基礎代謝量と言います。性別や年齢、平均体温、筋肉量などによって異なり、食事や運動などの生活習慣も大きく影響しています。 <b>基礎代謝量が高いほど、生活習慣病などの病気になりにくい</b> と言われています。
---------	---

基礎代謝量を下回るような、食べないダイエットをしてしまうと、体が飢餓状態となり、消費エネルギーを25%まで減らしてしまいます。つまり、少し食べただけで太りやすい体になります。よく耳にするリバウンドは、食べないダイエット後に多く、飢餓状態のために、少しの栄養でも、体に蓄えようとするからです。その他にも危険なリスクが多く隠れています。

中高生は、勉強の量や友人との付き合いの幅が広がるため、生活習慣が乱れがちです。ファストフードやジャンクフード、お菓子などを食べる機会が多く、栄養バランスが乱れていませんか？それでいて体型を非常に気にするため、無茶なダイエットに走る生徒をよく目にします。

**食べないダイエットは骨密度の低下や摂食障害、生活習慣病などの病気になるリスクがあり危険です。**

心当たりのある生徒や興味のある生徒は、保健室に相談に来て下さい♪



## メディア依存症になっていませんか？

年末年始、ゲームやスマートフォン、テレビなどメディアに触れる時間が多くあったのではないのでしょうか？それぞれに魅力や楽しさ、情報を簡単に得られるメリットもありますが、その一方でデメリットもあります。長時間触れることで「**依存**」になってしまう人も増えているので、上手に付き合っていきたいです。

《依存度チェック》 ※一つでも✓が付いたら要注意！

- 特に目的もないのに、ついスマホを触ったり、ブラウザやアプリを開いたりする
- 気がつくと何時間も使っている
- 使っていないと不安になったり、落ち着かなくなったりする
- 自分の意志で利用を止めることができない
- 睡眠時間が減る、イライラするなど、日常生活に支障が出ている
- 「あと数分だけ」と自分で言い訳していることがある

自分にとって大切な物（家族・友人・勉強など）を優先しよう♪  
リアルなコミュニケーションを大切にしよう♪



### 《LINE 依存は人依存？》

ソーシャルメディアの中でも、特に多くの中高生のはまっているものが LINE です。LINE はいまや友達同士の連絡手段として多くの人に利用されています。メールよりはるかに簡単な操作でメッセージや画像をやりとりできる手軽さ、リアルタイムでトークできるそのスピード感、仲間内でグループを作ってトークする楽しさにはありますが、いつまで経ってもおしゃべりにけりにつかず、結果、やめるタイミングを見失ってダラダラとトークし続けることになりかねないという危険性があります。**みんながやっているから、話題に遅れないように、仲間外れにならないように自分もやると**いう使い方をしている人（同調圧力によって行動を左右されがち）は、LINE の使い方を見直してみましょう。

また、無意識に、周りの友人に強要してしまっていることもあります。今一度振り返りましょう。