

保健だより



楨中生のみなさんへ・保護者の皆さまへ

令和7年2月12日

2/6学校保健委員会号

和泉市立楨尾中学校 保健室

学校保健委員会は、生徒の皆さんの現在の健康状態と健康課題について、学校医の先生方、学校、家庭の3者で協議する場です。



◆「過敏性腸症候群について」 学校医 かんばらクリニック 寒原勝己先生

「朝、お腹が痛くて学校に行けない」「大事な試験や試合の前によくお腹が痛くなりトイレに駆け込む」といった症状があれば、過敏性腸症候群(IBS)かもしれません。検査をしても異常が見つからないのに「下痢」「便秘」「腹痛」といった症状が続きます。お腹が「ガスで張る、不快感、ゴロゴロする、排便回数が増える」といったこともよくある症状です。その他「吐き気、頭痛、疲労、不安、筋肉痛、睡眠障害、集中力の低下」などもあります。めずらしい病気ではなくて、子どもから大人までこのような症状がある人はたくさんいます。IBSの種類は下痢型、便秘型、混合型の3つがあります。ストレスや食べ物、生活習慣が主な原因で起こると言われていますが原因ははっきりと分からないときもあります。「腸が過敏」など遺伝的にもっている体質も影響します。改善方法は3つです。1つ目はストレスの解消です。ストレスが腸の蠕動運動をコントロールする自律神経の働きを乱すからです。リラックスして悩みを抱えこまず信頼できる人に話すことや、自分の好きなこと(趣味、スポーツ、推し活など)をみつけて打ち込んだりしてもよいですね。2つ目は生活習慣の改善です。適度な運動は腸の働きを活性化するのに重要です。十分な睡眠や規則正しい生活でストレスや疲れがたまりにくい習慣を身につけましょう。3つ目は食事療法です。朝昼夜の3食を食べ、暴飲暴食を避けるなど食べ方を工夫して腸内環境を整えましょう。もしくは1回の食事量を少なくして食事回数を多くすると症状がよくなることもあります。朝ごはんを食べると便秘予防にもなります。また、症状がでているときや大事な試験前などには特定の食品(小麦、乳製品、豆類、炭酸飲料、コーヒー、発酵食品、人工甘味料ソルビトールなど)を控えるといった方法もあります。これらは小腸で吸収されにくく、腸内細菌により発酵されて腸内にガスが発生してお腹の張り、痛みが起こります。以上のことを行っても症状がよくなりなときは、病院で自分に合った薬を処方してもらうと改善する場合があります。

～必ず良くなります！あきらめず改善に取り組みましょう～

保護者の皆さまへ

楨尾中学校では毎年、専門家の方にアドバイスをいただきながら、生徒の皆さんの心と体の健康について考えてきました。今の生活習慣は数十年後の健康と深いかわりがあります。お話を聞く中で生活習慣をふりかえり、毎日を元気に過ごすために必要なこと、自分で取り組みたいことなどについて考える機会となりました。

今年は、お二人の先生からお話を伺いました。



◆「油脂のお話」 学校薬剤師 葛城薬局 植野鳴美先生

エネルギー源であり細胞の細胞膜を作る成分で、身体に必要な脂質。脳の6割は脂質です。その成分である脂肪酸には様々な種類があり、組み合わせによって油の性質が決まります。短鎖脂肪酸は腸のエネルギー源として、腸のバリア機能を高めて腸内環境を整えたりしますので、たとえば朝食で食物繊維と善玉菌をセットで食べられるよう、ヨーグルトにバナナやキウイやオリゴ糖をかけることもおすすめです。MCTオイルと表示されているココナッツオイルなど(中鎖脂肪酸)はCMで見たことがあるでしょうか。摂取後すぐ体内でエネルギーとして利用され、体脂肪として蓄積されにくいので、食品に小さじ1かけたりして食べます。加熱調理にはオリーブオイルやこめ油がおすすめです。積極的に取って欲しい油脂として、えごま油、アマニ油、魚油(DHA、EPA)も紹介しました。これらは人間の体内でできない必須脂肪酸で血流をスムーズにしたり脳や神経の機能維持に必要です。脂肪酸で知ってほしいものがもう一つ。トランス脂肪酸です。牛や羊などは反すう動物といって胃が4つあります。何度も胃から口へ食べたものを戻して咀嚼している動物の肉や乳製品に天然に微量含まれます。それとは別に工業的に作られるマーガリン、ファットスプレッド、ショートニングがあります。それらを原材料に使用したパン、ホットケーキミックスなど洋菓子、スナック菓子、揚げ物は、おいしいけれどトランス脂肪酸も含まれます。特に取りすぎに注意してほしいです。摂取量が多い人ほどお腹周りが大きくて内臓脂肪の蓄積なども見られます。若くてもです。高校生や社会人、子どもの親になったとき、を考えてほしいのです。最近では企業努力で、トランス脂肪酸不使用表示の商品もあり、パッケージを確認するのも良いと思います。MCTオイルが太りにくいと言っても油は高カロリーですから気を付けて。

～良い油を適度に食事に取り入れるようにしましょう！～

【皆さんのふりかえりを一部紹介します “分かったこと、これからのこと”】

- ◆腹痛になることはよくあった。今まで日常あったことが、過敏性腸症候群かもしれないと知って生活習慣を整え安全に健康に過ごしたいと思った。家族など身近な人に伝えてみんなで健康に過ごしてほしいと思った。
- ◆ストレスや朝食べないなどが多い。ストレス解消すること、朝何か食べることを教えていただきありがとうございました。
- ◆IBS はきんちょう、ストレスで痛くなる。牛乳とかテストの日には飲まないでおこう。油も健康に良い油と悪い油がある。気をつけようと思った。
- ◆緊張したらお腹が痛くなるが、おかしいことではなく改善できると知って良かったです。油脂がマクドなどに多く含まれるのは知っていたけど将来の事も考えると控えるか、次の週に魚を食べるなど体に良い食べ物を食べようと思いました。
- ◆これから取り組みたいことは、油物だけを食べるのではなくて魚やサラダなど体に良い物も食べてないと健康になれないと思ったから食べたい。
- ◆朝ごはんを食べずに学校に行くことが多いから、まず食べることを意識しようと思った。
- ◆過敏性腸症候群は遺伝的なこともあるけど食生活やストレスも関係すると分かった。マーガリンとか油脂は体に悪いものだと思っていたけれど認知症予防になるとか良いこともあると分かった。だから、いろいろな物をバランスよく食べて過敏性腸症候群や肥満を防ごうと思う。
- ◆過敏性腸症候群は自分も、たまに似たようなことがあるから気になった。ストレスをためないように毎日楽しく過ごそうと思った。油脂の話は、少しだけ聞いたことがあったけどお菓子をいっぱい食べてしまったりしていたからこれから気を付けようと思った。自分を大切にしてい何かあったら人に相談しようと思った。
- ◆規則正しい生活でちゃんと自炊した料理を多く食べて野菜や魚もしっかり食べるようにする。トランス脂肪酸などが入っている食べ物も控えるようにする。
- ◆過敏性腸症候群は炭水化物や乳製品を食べることが原因の事もあるとききすごくびっくりした。食べすぎも食べなさすぎもだめ。これからは栄養のバランス・量など食生活に気を付けて過ごそうと思った。



- ◆今回の話で魚が好きではないけどすごく良いことが分かったからもっと魚を食べようとも思いました。あと過敏性腸症候群を知って、たまにお腹が痛かったり、緊張で痛くなる時があるけど理由が分からなくて困っていたから知れてよかったと思いました。自分の生活習慣を見直して規則正しい生活を送ろうと思いました。
- ◆朝食をとる、栄養バランスを考えるなど体の健康は知識があればできるが、心の健康は管理するのが難しいなと思った。普段朝食をとらないから少しずつ意識して当たり前の習慣になるようにがんばろうと思う。
- ◆両方のお話とも保健の授業でやった生活習慣病に関連しているので毎回食べる物や適度な運動を心がけようと思いました。
- ◆油脂は食べるものに関係していてすごく身近だったので、原材料表示のところを見て食品を食べようと思いました。
- ◆食生活を見直そうと思った。外食を控えようと思った。家の人に教えてあげようと思った。
- ◆毎日しっかり朝食を食べたほうが良いということが分かった。揚げ物を毎日食べないようにする。
- ◆トランス脂肪酸の構造や、企業努力でマーガリンに含まれるトランス脂肪酸を減らしたりしているのは知らなかったのが面白かった。
- ◆健康であることは体だけでなく心にも良い影響を与える。規則正しい生活を送りたいと思うようになった。
- ◆過敏性腸症候群の症状に似たようなことがあったから生活リズムをもう一度見直して規則正しい生活を送ろうと思った。油脂の話は、牛や豚の油は苦手だけど揚げ物などの油を使った料理は好きだから食べすぎに注意しようと思った。それと将来自分に家族ができた時にも気をつけて生活をしないといけないなと思った。
- ◆健康について改めてよく知ることができたし、資料があって分かりやすかったし「朝ごはんをしっかりと食べる」というのがよくわかったし、揚げ物、お菓子を食べないことはできているからよかった。
- ◆過敏性腸症候群は周りから理解してもらえずに大変な思いをする人もいることを知れた。普段好んで食べているものも食べる前に量を決めたり、自分で制限したりする必要があると思った。
- ◆食事についてのことや生活のしかた、健康に生活するには、それなりにしっかりしたことをしないとダメだと改めて思いました。高校生になったら、より体に気を付けていきたいと思います。

