



保健だより ⑤

宇部工業高校 保健室

(持ち帰り、保護者の方にも見せてください)

2019.9.13

健康相談 Q&A

保健室でみんなからよく聞かれる質問をご紹介します

その1「どうやったら筋肉がつきますか？」

⇒運動部の生徒からよく聞かれる質問です。筋肉の主な原料はたんぱく質です。食事から摂取するたんぱく質が足りなければ、運動をしてもなかなか筋肉がつきません。例えば、パンにサラダという食事をする時には、鶏肉やチーズ、ヨーグルトなどのたんぱく質をプラスしましょう。運動後30分以内にたんぱく質をとるのが効果的です。また、スポーツをすると多くのエネルギーが必要ですが、特定のものだけを多く食べるのではなく



「主食」「主菜」「副菜」のバランスは崩さずに、それぞれの量を増やして食べることがポイントです。

【練習前後の補食のとり方】

「補食」とは、三度の食事では足りない栄養を補う間食のこと。意味としては“食事”であり、おやつではありません。糖質が多く、油脂が少ないものが向いています。油脂が多いものは消化が悪く、運動時にエネルギーになりにくいので、向いていません。

◎おすすめ	×避けたいもの
・バナナ	・ケーキなどの洋菓子
・おにぎり	・ドーナツ
・ゼリー飲料	・シュークリーム
・和菓子	・スナック菓子
・カステラ など	など

その2「胸にしこりがあるんですが…」(男子)

⇒この相談も多いです。しかも、とても不安そう(ですよね)。これは“女性化乳房症”と言われるもので、男性において乳腺組織が肥大する病態です。男子にも女性ホルモン、女子にも男性ホルモンが、副腎皮質という場所で作られていて、思春期になり急にホルモンの量が増え、ちょっとしたイタズラをするのです。

しこりは500円玉よりやや小さいサイズのことが多く、痛みを伴うこともあります。通常、しこりは一時的なものが多く、約6ヶ月~2年以内に消失することが多いため、治療の必要はありません。「男性にも乳がんがあるんやろ?!」と聞かれることもありますが、男性乳がんは全体の1%未満(500人/年)で50歳以上の人がほとんどです。思春期の男子が発症する可能性はほとんどないと考えられます。

このように、思春期に見られる男性乳房のふくらみやしこりの多くは正常で生理的なものです。しかし、飲んでる薬やプロテインの影響で、男性ホルモンと女性ホルモンのバランスが崩れるために起きることもあり、気になる場合は、かかりつけの医師に相談してみてください。

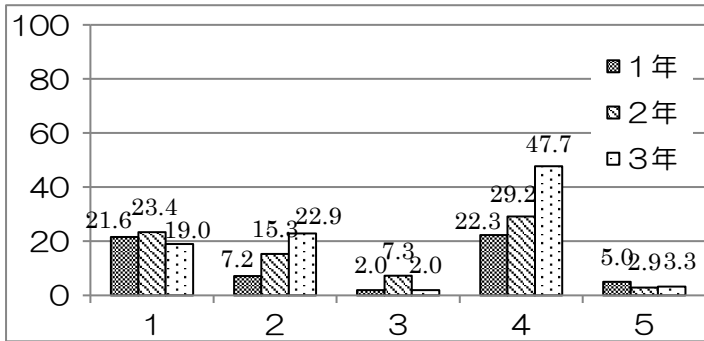


お疲れサマー～夏休みの健康調査より～

今年の夏休みはどんな夏休みでしたか？私は人生初のぎっくり腰となり、前にも後ろにも動けない痛みを経験し、ちょっと悲しい夏休みでした。

みなさんが書いてくれた健康調査を見ると、夏休みは部活でのケガが多くあったようです（鼻骨、手の指の骨折、捻挫、熱中症など）。風邪や带状疱疹にかかった人もいました。3年生の中には履歴書を書くために寝不足になった人がいるようです。3年生、頑張って！

●夏休みの生活について（複数回答）



1. 食事が不規則・栄養バランスがとれていない日が多かった。
2. 睡眠不足の日が多かった。
3. ほとんど昼夜逆転の生活をしていた。
4. 1日中、涼しい場所で過ごすことが多かった。
5. 体調不良の日が多かった。

受診報告書...絶賛受付中

一学期の健康診断の後、受診が必要な人にはプリントを配布しましたが、もう治療は済みましたか？例えば、視力が低下していれば、学習面で支障があるばかりか、運動中にケガをすることもあります。虫歯や歯肉炎が悪化すれば、激痛のために学校を欠席しなければならないこともあります。頭痛や肩こりを引き起こすこともあります。口腔内が汚れていれば、感染症にもかかりやすくなります。耳垢栓塞を放置していると、難聴の原因となることもあります。…何度も何度もしつこく受診勧告をするのは、自分自身の体を大切に、そして、日常生活を健康に安全に送ってほしいからです。

今後は部活動の先生、体育の先生よりプリントを配布してもらう予定です。プリントをなくしてしまった人も再発行しますので、保健室に申し出てくださいね。

7つの間違い探し

