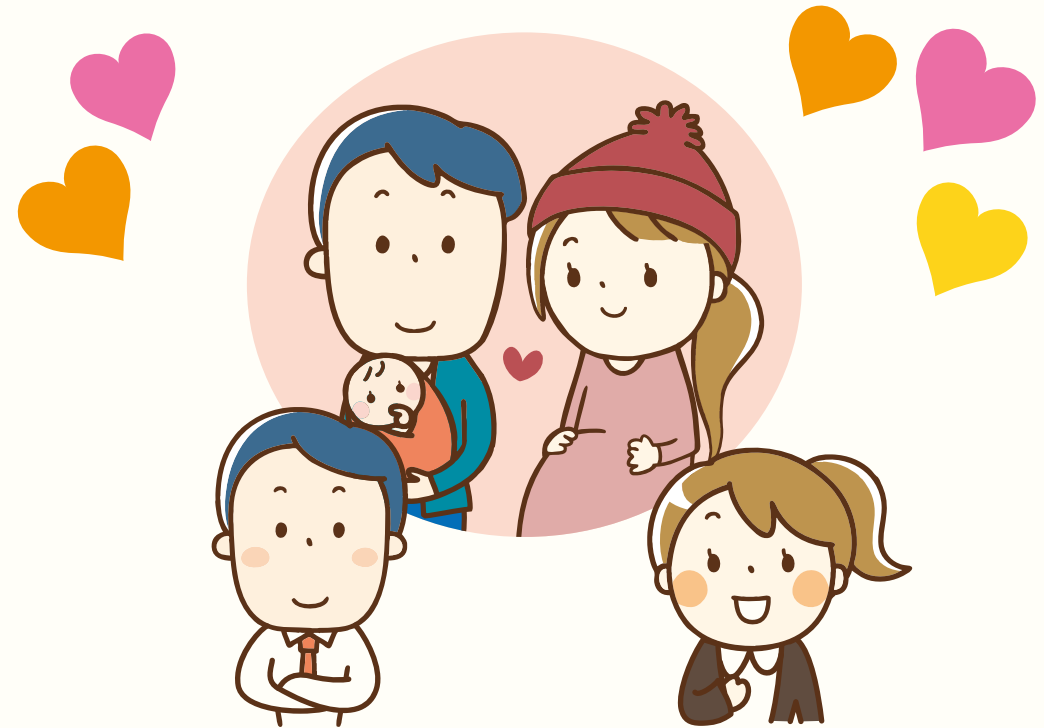
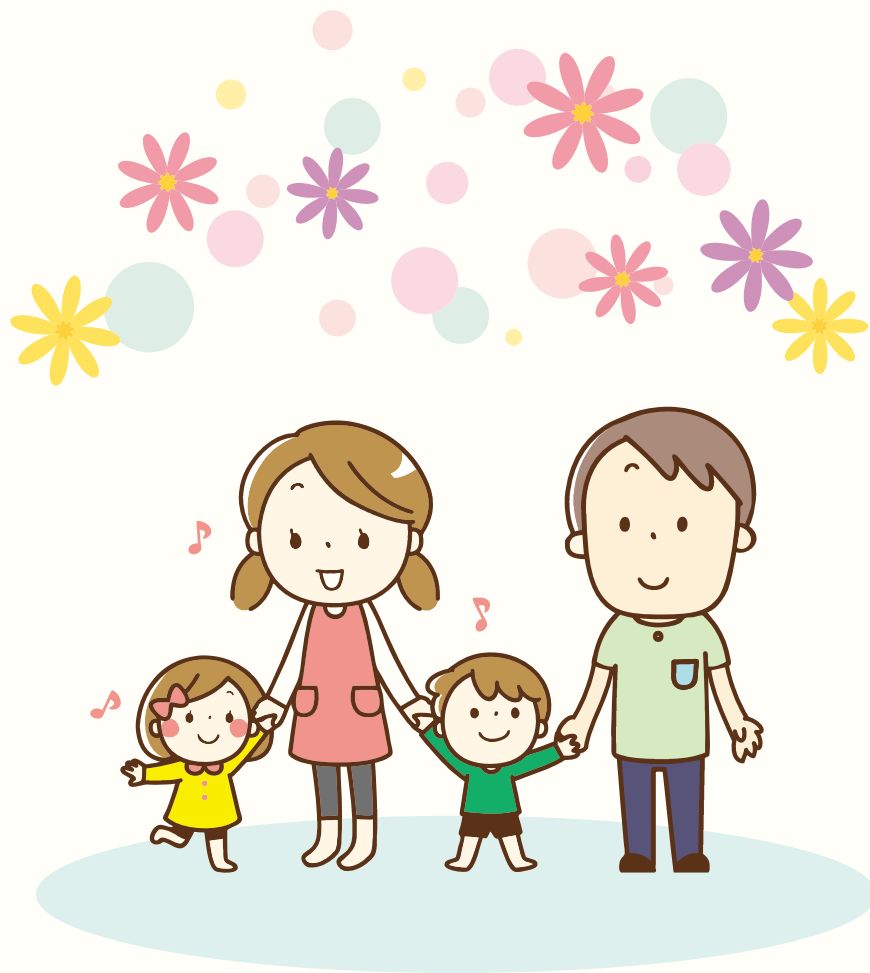
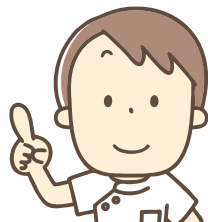


今伝えたい！！ 将来のあなたへ

～安心・安全な妊娠・出産マイライフプランのために～



スポーツと健康



スポーツを頑張っている学生さんへ

毎日練習を頑張る学生さんが多いですが、練習の効果を最大限に発揮するためには、身体への負荷は山と谷を作らないと、頑張りっぱなしで故障してしまうケースを多く見かけます。「自分の身体と対話する」とよく言いますが、痛みは身体が発する信号です。練習を続けられない痛みがあるときには、我慢してむやり練習を続けないようにしましょう。必ず整形外科医の診察を受けるべきです。練習と合わせて、ストレッチングなど身体のセルフケアを怠らないようにしましょう。また体重を減らそうと食事の量を減らすのもよくありません。成長期には、練習と身体の成長、両方のために非常に多くの栄養を必要とします。特に女性は「女性アスリートの三主徴」という考え方が最近注目されていますので、ぜひ参考にしてください。

あまり体を動かしていない学生さんへ

定期的にスポーツで体を動かすのが健康にとって良いのは言うまでもありませんが、受験勉強等でどうしても忙しければ、無理にスポーツをしなくてもいいと思います。NEAT (Non-Exercise Activity Thermogenesis=非運動性活動熱産生)という言葉を知ってください。人間が1日のうちに消費するエネルギーは、運動によるものよりも、むしろ日常生活活動の中で消費するカロリーの方が多いです。例えばエレベーターやエスカレーター代わりに階段を使ったり、歩いて通学したり、便利なものに頼るのではなく少し不便な生活を意識して、日常生活の中で体を積極的に動かすようにするだけでも随分違うのです。

すべての学生さんへ

皆さんは生活リズムと聞いて何を思い浮かべるでしょうか？「早寝早起き朝ごはん」、「しっかり寝て、しっかり食べる」、「三食きちんと食べる」、「適度な運動」などという言葉が家庭でも学校でもよく耳にしたことがあると思いますが、これ

らの言葉には生体の恒常性を保つための非常に重要な因子が含まれています。生体の恒常性というのは、身体の内部や外部環境の変化などに対して一定の状態を保つということで、身体の働きを調節する「自律神経系」、ホルモン分泌を司る「内分泌系」、そして外部から侵入する異物から身体を守る「免疫系」によって維持されています。

スポーツを楽しむためにも生活リズムを整えて、健康を維持することがまず重要なのです。

女性アスリートの三主徴

女性アスリートの健康管理上の問題点として次のようなものがあります。

① low energy availability (利用可能エネルギー不足):

運動によるエネルギー消費量に対して食事などによるエネルギー摂取量が不足した状態をさし、この状態が続くと身体の諸機能に影響を及ぼすと考えられます。

② 運動性無月経:

①の結果あるいはストレス等により月経が停止する状態です。

もし、3か月以上月経がない場合や15歳でも初経発来しない場合(遅発月経)は、産婦人科を受診することをおすすめします。

③ 骨粗しょう症:

骨粗しょう症とは骨量が減少し、かつ骨組織の微細構造が変化し、骨がもろくなり骨折しやすくなった状態をいいます。卵巣から分泌されるエストロゲンという女性ホルモンは骨代謝にも関係しているため、若い女性であっても無月経になることで骨量が減少し、疲労骨折(運動の繰り返しの力学的外力で、骨の疲労現象から骨強度が減少したところに、正常な力学的負荷で骨折が生じること)が発症する危険性が高まります。

正しい知識、的確なサポートにより、適切な健康管理を行いましょう。

詳しくは「国立スポーツ科学センター」のホームページへ。

<http://www.jpnspport.go.jp/jiss/tabid/1096/Default.aspx>

アルコールと薬物



お酒を飲むとどうなるの？

お酒に含まれているアルコールは**脳のはたらきを低下**させるため、注意力や判断力が低くなります。未成年の時から飲酒を始めると、大人になって飲酒するよりも脳をはじめとする**さまざまな器官に障害**が起こりやすくなります。また、アルコールなしではいられなくなるアルコール依存症になりやすくなります。

女性は体格やホルモン分泌の影響から、男性よりもアルコールの悪影響を受けやすいことがわかっています。**特に、妊娠・授乳中にお酒を飲むと、お母さんのからだを通して赤ちゃんがアルコールを摂取することになり、悪影響を与えます。**

一度に大量のお酒を飲む「**一気飲み**」は、意識がなくなり呼吸が止まって死亡することもあるので、絶対にはいけません。

危険ドラッグや違法薬物を使うとどうなるの？

薬物乱用は、脳に影響を与えます。人間は、脳の回路によって行動や感情などが支配されていますが、薬物乱用は、この脳の回路を壊してしまいます。これにより、**呼吸停止、幻覚、意識障害**などを引き起こします。また、これらの薬物を使うことにより、何度でも繰り返し使いたくなる「**依存症**」(**「やめたくてもやめれない」**)状態に陥ってしまいます。



違法な薬物は一回だけでも服用です！たとえ一回でも、脳は全てを記憶しています。

NO!!

本当に友達なら、危険な薬物なんかには誘わないよ！

ハッキリ！キッパリ！そして、すぐ逃げて！

高校卒業予定者のみなさんへ 薬物について誤解していませんか？ 厚生労働省・文部科学省参照

県内相談窓口

		電話番号	相談日時
県保健所	奈良県郡山保健所 母子・健康推進係	0743-51-0196	月～金曜日 (祝日・年末年始除く) 8時30分～17時15分
	奈良県中和保健所 母子・保健対策係	0744-48-3035	
	奈良県吉野保健所 母子・健康推進係	0747-64-8134	
奈良県妊娠なんでも110番		0742-26-3110	火・金 16時～20時 土・日 13時～20時 (祝日・年末年始除く)
奈良県産婦人科医会		080-8323-1450	毎日 9時～24時
奈良県助産師会		0743-52-0383	月・水・土 10時～16時 (祝日・年末年始除く)
市町村保健センター		お住まいの市町村保健センターで相談できます	

作成協力者：思春期・青年期対策検討会委員

- 小林 浩 (奈良県立医科大学 産婦人科学教授)
- 赤崎 正佳 (奈良県産婦人科医会会長)
- 高橋 裕子 (奈良女子大学 大学院教授)
- 笠次 良爾 (奈良教育大学 保健体育講座教授)
- 宮田 英子 (奈良県助産師会会長)
- 西川 佐稲子 (NPO法人なら思春期研究会代表)
- 岩橋 明子 (帝塚山大学 食物栄養学科講師)
- 沼田 守弘 (奈良県教育委員会事務局 保健体育課長)

編集

根津 智子 (奈良県医療政策部 保健予防課参事)

