

ほけんだより

令和3年12月1日
石岡市立園部中学校 保健室

また新たな新型コロナウイルス感染症の変異株（オミクロン株）が見つかり不安を感じている人も多いのではないのでしょうか。

「毎朝の健康観察」「マスクの着用を含めた咳エチケット」「3密（密閉・密集・密接）を避ける」「基本的な生活習慣」「丁寧な手洗い」など、これまで同様、気を緩めることなく感染症対策を続けていきましょう。

3年生は受験に向けて夜遅くまで勉強する日が続き、中には睡眠不足を感じている人もいないのでしょうか。今月は、睡眠と脳の関係について考えてみましょう。

眠っている間にあなたの脳(体)では、色々なことが行われています

①「体や脳のメンテナンス」が行われています

深い眠りの「レム睡眠」に入ると、成長ホルモンが分泌されます。成長ホルモンは、筋肉、骨、内臓などの痛んだ細胞の修復と血管や脳の神経の修復を睡眠中に行っています。

②「記憶の整理や定着」が行われています

睡眠の重要な働きに記憶の固定があります。記憶の固定とは、日中に記憶したこと（学習や経験）を忘れないように脳に定着させることです。

浅い眠りの「ノンレム睡眠」中に脳が記憶の整理や定着を行っています。そして、脳が整理するのは勉強の記録だけではありません。一日の中で経験したことや運動でつかんだコツなども記録します。

③「感情の整理」が行われています

今日おきた、「いやだったなあ」という記憶を整理し、消去してくれる働きもしています。

脳は、大脳・小脳・脳幹に分かれています。とくに学習と関係の深いのが大脳です。その大脳の中でも「前頭前野」と「海馬」は特に重要な働きをしています。

「前頭前野」・・・学習の意欲を高めています

前頭前野の働き

- ・物事を考える、記憶する、応用する。
- ・「知りたい」「やってみよう」「がんばる」などのやる気をだす。
- ・何かに打ち込む集中力を発揮する。
- ・嫌なこと、悔しいことがあっても、自分なりに感情をコントロールできる。
- ・人の気持ちを推測して理解する。

睡眠不足になると

「前頭前野」の機能を低下させてしまい

- やる気がなくなる
- イライラする
- 気分が落ち込む
- 人の気持ちを理解する能力が低下する などの症状が出てきます。

「海馬」・・・記憶の質を高めています

海馬の働き

- ・情報を整理整頓して、必要なもの、印象の強いものを大脳皮質に送る。
- ・「新しい記憶」は海馬に、「古い記憶」は大脳皮質にふるい分けし、ファイルしている。

睡眠中に

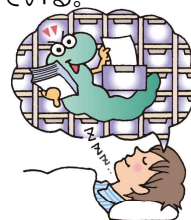
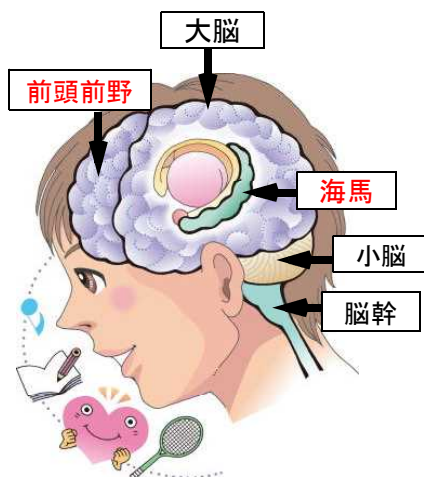
- ・「今日あったこと」や「勉強で覚えたこと」などの情報は海馬に集められる。
- ・昼間のうちに頭の中に入ってきた断片的な情報や記憶を整理する。
- ・情報をつないだり結合させたりして、脳に**記憶を定着させる**。



学習能力を高める

海馬が大きいほど、学習能力が高いといわれている。
この海馬が大きくなるには、**十分な睡眠が必要**です。

※記憶学習をするなら、寝る前の1～2時間がゴールデンタイムとされています。



睡眠不足になるとどうなるの？

慢性的な睡眠不足は脳機能を低下させます

- ・思考力や判断力の低下、意欲の喪失や動作の散漫、疲れやすい、日中の眠気、集中力の低下などが起こります。
- ・慢性的な睡眠不足は、本来持っていた能力が落ちてしまうことも多く“できなくなってきた自分”を本来の自分と誤って認識してしまうことで自己評価が低くなり、自信を失ってしまったり、うつ傾向になってしまうことがありとされています。
- ・睡眠不足の長期的なリスクとして、糖尿病・肥満・高血圧・認知症のリスクが高くなるとされています。

12月1日は『世界エイズデー』です



1981年、エイズの発見は世界に大きな衝撃を与えました。それからエイズやHIVに対する知識はずいぶん広まっているにもかかわらずHIV感染者数は増え続けています。なぜでしょうか？

理由の一つには、「自分には関係ない」と考えている人が多いことがあげられます。

皆さんはエイズについて何を知っていますか？何ができると思いますか？この機会に考えてみましょう。

レッドリボンは、エイズに苦しむ人々への理解と支援の意思を示すシンボルです。身につけていることで、エイズに関して偏見を持っていない、エイズと共に生きる人々を差別していないというメッセージになります。

レッドリボンは、国連合同エイズ計画のシンボルマークになっています。

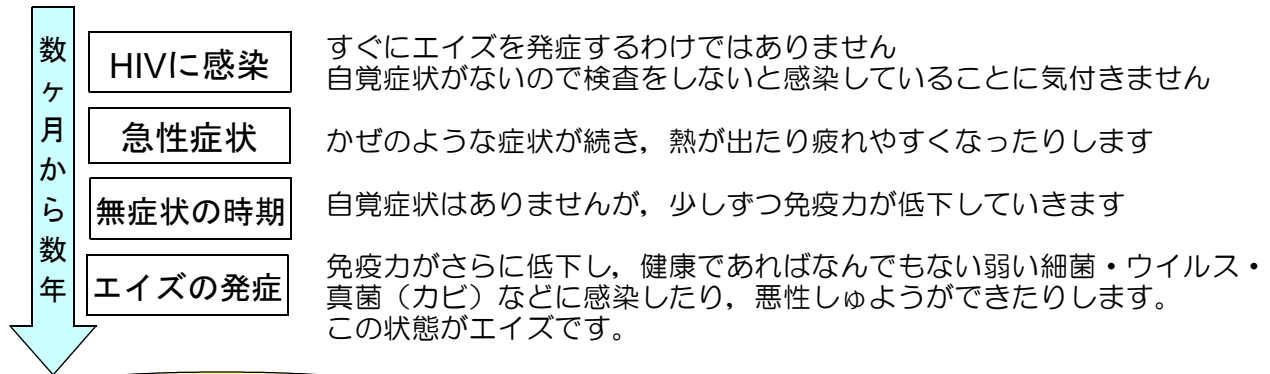
エイズはどんな病気？

HIV（エイチアイブイ）感染症とエイズとの違い

エイズの原因となる病原体は、HIVウイルス（ヒト免疫不全ウイルス）で、リンパ球という白血球の中で増えます。HIVウイルスに感染すると、病気と闘う力である「免疫」の働きがだんだん弱くなり、そのため、元気なときは特別問題にもならないような細菌やウイルスにさえ感染してしまい様々な感染症やがんなどの病気にかかりやすくなります。

そして、その結果として病気が発症した状態を、エイズ（こうてんせいめんえきふぜんしやうこうぐん後天性免疫不全症候群）といいます。

エイズを発症するまで



治療について

近年では治療方法も進歩し、HIVウイルスに感染しても早期に発見し定期的な通院を続け、必要に応じて薬を飲むことで、エイズの発症を抑えたり遅らせたりすることができるようになりました。（残念ながら完治する薬はまだできていません）

HIVウイルスの感染経路は？

- ①感染者との性的接触による感染
- ②血液を介しての感染
- ③母子感染

こんなことでは感染しません

食べものやお箸、食器	握手や会話	トイレの便座 電車のつり革	せきやくしゃみ	蚊などの虫や動物	お風呂やプール

HIVウイルスの感染経路は、すでにはっきりとわかっています。予防することも可能なウイルスです。しかし、誤解や間違った情報から、感染者・患者の人たちへの偏見や差別が今も存在しています。

「エイズを正しく知る」ことで、感染予防、差別や偏見を防ぐことができます。正しく「知る」ことは、最強の予防ワクチンです。差別や偏見を防ぐためにも、正しい知識を持つことが大切です。