



知ろう！腸と便のこと！！

便の研究で有名な理化学研究所^{べんのよしみ}野義巳先生の講演を聴いてきました。テレビやラジオ、本の出版などでも活躍されています。小学生のころ誰もが盛り上がったであろう「うんち」の話です。学年が上がるにつれて、恥ずかしい、汚いなどマイナスなイメージになり語られることが少なくなっているのではないかと思います。しかし、高校生の「今」だからこそ知ってほしいこと考えてほしいことがたくさんあります。

あなたの腸は何歳？ 腸年齢チェック

- ☐ 便秘気味（ときどき下痢）
- ☐ 便が硬くて出にくい
- ☐ 便の色が黒っぽい
- ☐ 便やおならが臭い
- ☐ 野菜をあまり食べない
- ☐ 肉が大好きでよく食べる
- ☐ 牛乳や乳製品が嫌い
- ☐ 運動不足を自覚している
- ☐ 顔色が悪く老けて見られる

〈左のチェックの数〉

- 0個…善玉菌が優勢。腸年齢は実年齢より若い。
- 1～2個…善玉菌が優勢。腸年齢は実年齢と同じ。
- 3～5個…腸年齢は実年齢よりやや上。生活習慣の見直しを！
- 6～8個…悪玉菌が優勢。不調をきたす恐れも。
- 9個以上…悪玉菌が優勢。腸年齢は実年齢+30歳

便は身体からのお便り

出たらチェックを忘れずに…



便秘で困っていない？

便秘は、本来出すべき便を溜めこんでいる状態なので、体には不利益がたくさん！腹痛・吐き気・肌荒れ・体重増加など…。

便秘の原因

- ① 食事量が少ない
- ② 不規則な食生活、偏った食生活
- ③ 運動不足（筋力不足）
- ④ 便意の我慢
- ⑤ 身体を冷やす服装、ウエスト周りが窮屈な服装（スカートのウエストを折り曲げる、ベルトで固定する←これは月経痛にも関係します！）。

♪毎日気持ちよく便を出すためには♪

- ・食物繊維豊富な野菜を食べる（豆類、イモ類、海藻類、きのこ類など）
- ・乳酸菌が含まれる食品を食べる（ヨーグルト、漬物、みそ、キムチなど）
- ・適度な運動
- ・便意を我慢しない
- ・身体を冷やさない

続けていくことが大事です！

美腸を目指そう！！

インフルエンザ・感染性胃腸炎の季節です！

〈インフルエンザの主症状〉

- ・38.0℃以上の発熱
- ・悪寒、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感
- ・頭痛
- ・鼻水、のどの痛み咳などの風邪様症状

〈感染性胃腸炎の主症状〉

- ・吐き気 ・嘔吐
- ・下痢 ・腹痛
- ・発熱を伴うこともある
- *今年は新型ノロウイルスの流行が危惧されています。特に注意が必要！！

いつもと違うなと感じたら、病院を受診しましょう。

インフルエンザ、感染性胃腸炎は出席停止になります。速やかに学校へ連絡を入れてください。



予防の基本は手洗い、うがい、十分な栄養と睡眠！

Know Your Body～自分のからだを大切に～

12月1日は世界エイズデーです。最近、アメリカの俳優チャーリー・シーンさんが、HIV ウイルスに感染していることをカミングアウトしたことが報道されていましたが、以前に比べて HIV/エイズへの関心は薄れているように感じられます。

今年のキャンペーンテーマは「**AIDS IS NOT OVER だから、ここから**」

2,014 年 1 年間の新規 HIV 感染者報告数は 1,091 件（過去 3 位）、感染に気づかずにエイズを発症して報告された新規エイズ患者報告数は 455 件（過去 4 位）、合計は 1,546 件（過去 3 位）です。新規 HIV 感染者の中で 20 歳代が 349 件で過去最多となっていることが気になります。

HIV/エイズはまだ終わっていない。だから、それぞれが HIV/エイズに関心を持ち、差別や偏見を持たずに行動することが大切だと思います。

あなたができる行動を

HIV/エイズについて正しく理解しよう！

HIV/エイズ感染者への差別や偏見を無くし、支援しよう！

HIV ウイルスに感染しないよう、予防しよう！

感染の可能性があれば検査して、陽性ならばきちんと治療しよう！



ニュース

梅毒、若い女性に急増・・・胎児感染で重い障害も

性感染症「梅毒」の患者が急増し、今年は10月の時点で昨年1年間の患者数を超え、現在の調査方法になった1,999年以降で最多となったことが国立感染症研究所のまとめでわかった。

特に若い女性の増加が目立ち、妊娠中に胎児に感染すると重い障害が残る恐れもあることから、専門家は予防と早期の受診を呼びかけている。

感染研によると、梅毒患者の報告数は、10年ほど前から増加傾向にあったが、2008年の831人をピークに10年には621人まで減った。しかし、11年から急増し、今年はすでに2037人（10月28日時点）と、昨年1年間の1671人を超えている。女性の年齢別では20～24歳が177人で最も多く、昨年同時期に比べ2.7倍となった。胎児に感染し、死産や障がいにつながる「先天梅毒」も10例報告された。（2015年11月24日付 読売新聞より）

梅毒は、HIV/エイズと重複感染が多い性感染症です。

最近、梅毒が増えているニュースはとても気になります。

梅毒患者数の推移

※2015年は10月28日現在。
感染研の資料をもとに作成

