

WAKA YAMA



わかやま 健康 ものがたり

【高校生編】

- ▶ 1 栄養・食生活
- ▶ 2 身体活動・運動
- ▶ 3 生活習慣病
- ▶ 4 たばこ
- ▶ 5 アルコール
- ▶ 6 ころころ
- ▶ 7 歯・口腔



マンガで
わかりやすく
解説します

わかやま健康博士

1 栄養・食生活



なーんだ！
その体重なら BMI で
肥満度を計算しても
標準の範囲内じゃない！

和の場合は
身長 160cm 体重 54kg だから
 $BMI = 54 \div 1.6 \div 1.6 = 21.1$ ね

ええっ？
そうなの？

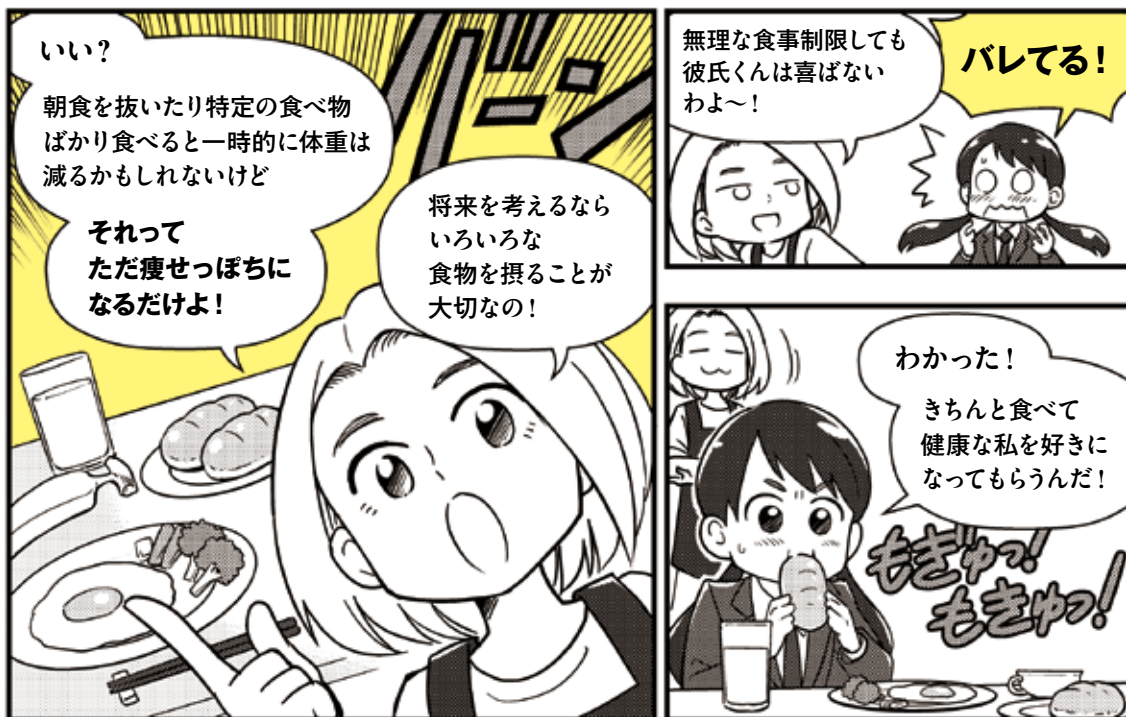
BMI 計算方法
体重 [kg] ÷ 身長 [m] ÷ 身長 [m]

BMI	判定
18.5未満	やせ
18.5~25未満	標準
25~30未満	やや肥満
30以上	肥満

はーん

ママに体重
言ってみ？

ひそ ひそ



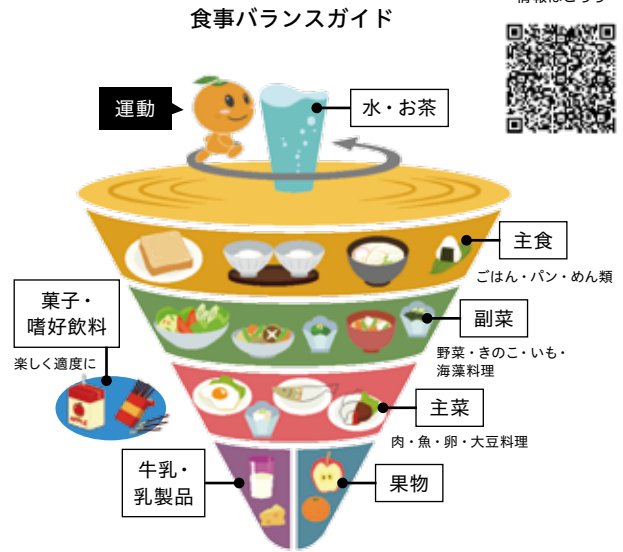


1 自分の食生活を見直そう！

食事バランスガイドとは

1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかを、わかりやすくコマのイラストで示したものです。主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つのグループをバランスよく食べて運動すると、コマは安定してまわるけれど、どれかが足りなかったり、多すぎたりすると、コマは傾いて倒れてしまいます。

食事バランスガイドの情報はこちら



ある女子の1日の食事

「やせてる」って言われるけど、まだまだダイエット中です。

朝食は… 食べなかった

ちょっとでも長く寝ていたいもん。朝は時間がないのよ。

昼食は…

給食だけど、ダイエット中だから少なめにしてよね。

おやつは…

おやつは別腹でしょ。

夕食は…

野菜サラダを食べればバッチリ。お米は食べないよ。

夜食は…

勉強するからご褒美だよな。



この女子のコマを診断すると

朝食を食べないと、頭も身体も起きないよ！それに、ご飯を減らしてもお菓子を食べていたらダイエットも意味がないんじゃない？そもそもアナタにダイエットは必要？

コマにするとどれだけ食べているかよく分かるね。ちゃんとご飯を食べなアカンのね～。お菓子も量が多いね。気を付けよ。

2 自分のBMI(体格指数)を計算してみよう！

BMI (体格指数) 算出方法

$$BMI = \text{体重}(\text{kg}) \div \text{身長}(\text{m}) \div \text{身長}(\text{m})$$

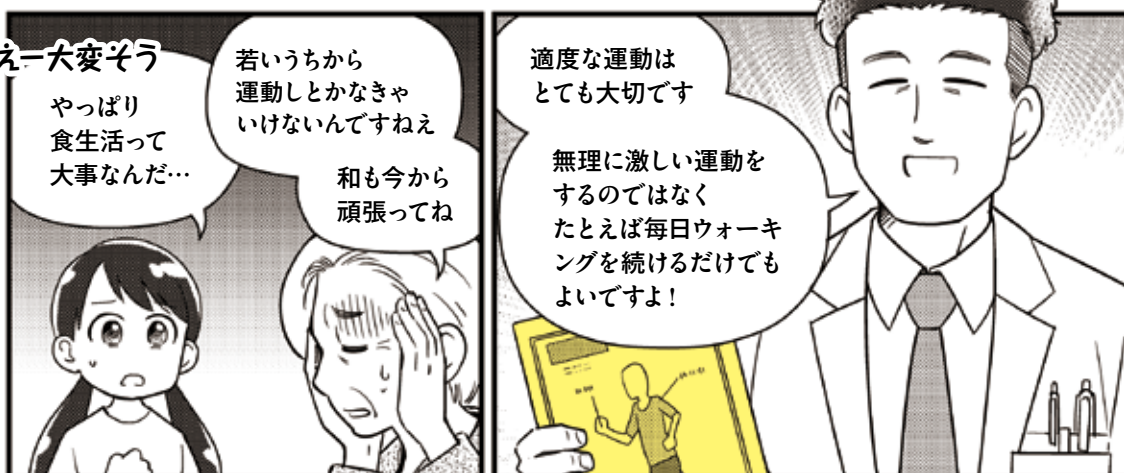
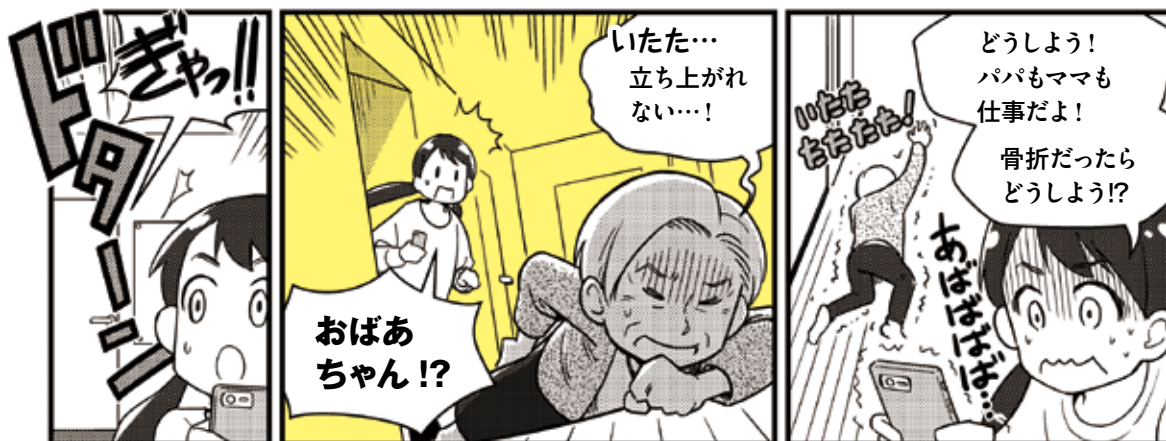
(例) 体重45kg、身長160cmの場合

$$45(\text{kg}) \div 1.6(\text{m}) \div 1.6(\text{m}) = 17.57 \dots \text{ BMI } \dots 17.6 \rightarrow \text{ やせ }$$

BMI 判定基準

BMI値	判定
18.5未満	やせ
18.5～25未満	標準
25～30未満	やや肥満
30以上	肥満

2 身体活動・運動





1 和歌山県の平均寿命と運動

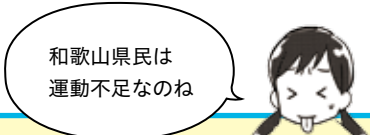
和歌山県の平均寿命は、

男性 **79.94歳** (全国44位)

女性 **86.47歳** (全国41位)

(平成27年)

全国と比較すると短くなっています。その理由の一つとして、運動不足があげられます。



スポーツをする人が少ない！

62.1% 全国ワースト9位

(H28 社会生活基本調査結果)

男女とも1日の歩数が少ない！

男性 **6,743歩** 全国ワースト5位

女性 **6,062歩** 全国ワースト9位

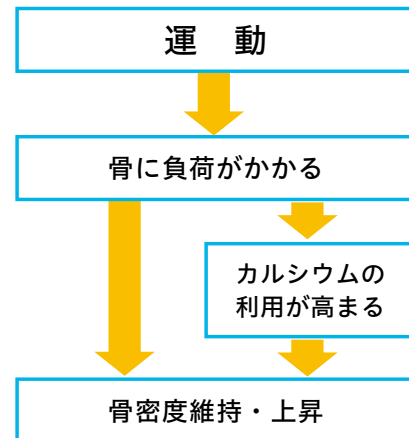
(H28 国民健康・栄養調査結果)

2 運動は骨密度を高めます

運動をすることにより、骨に重力と振動をかけることで骨密度を高めます。特に重力のかかる部位は骨密度が高くなります。また、カルシウムの利用が高まります。

↓

ウォーキングなど骨にかかる負荷が小さい運動でも継続して行うことで効果が期待できます。生活の中で運動する習慣をとり入れることが大切です。



出典：澤純子ら女子学生における全身および各部位骨密度に及ぼす生活活動と食習慣の影響 (2001年)

3 普段の生活の中で運動を取り入れよう

ポイント

- 日頃から「散歩」、「速く歩く」、「乗り物やエレベータを使わずに歩くようにする」など意識的に身体を動かす
- 週2日以上、1回30分以上の息が少しはずむ程度の運動を習慣づける
- まずウォーキングから始めてみる



わかやま健康ポイントアプリ
(対象は18歳以上)

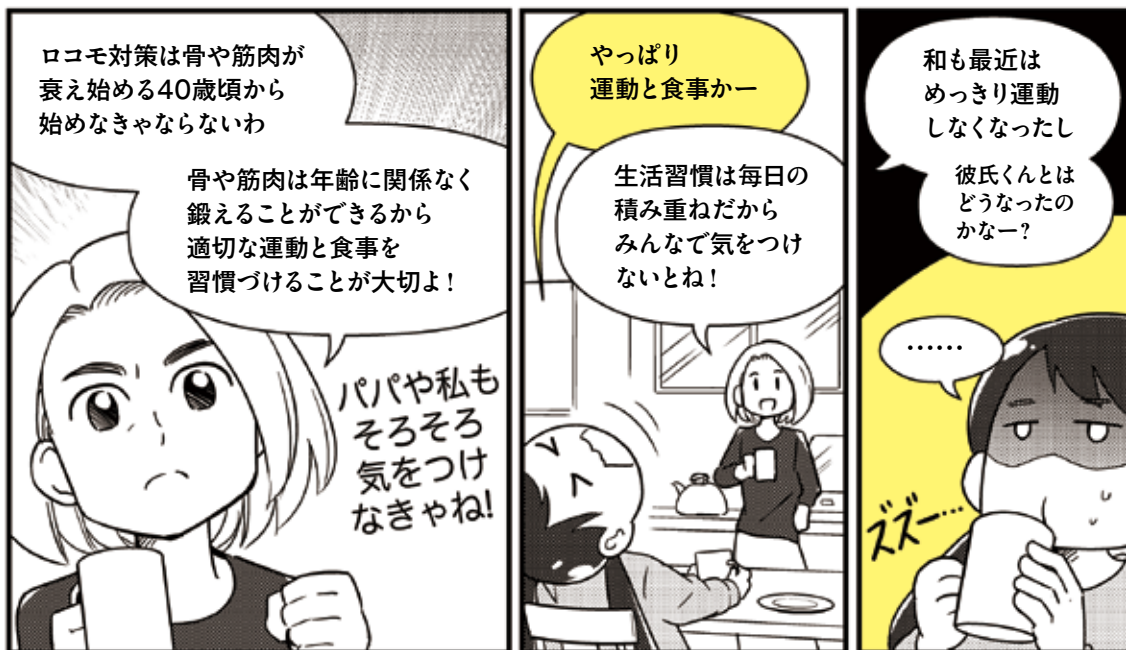
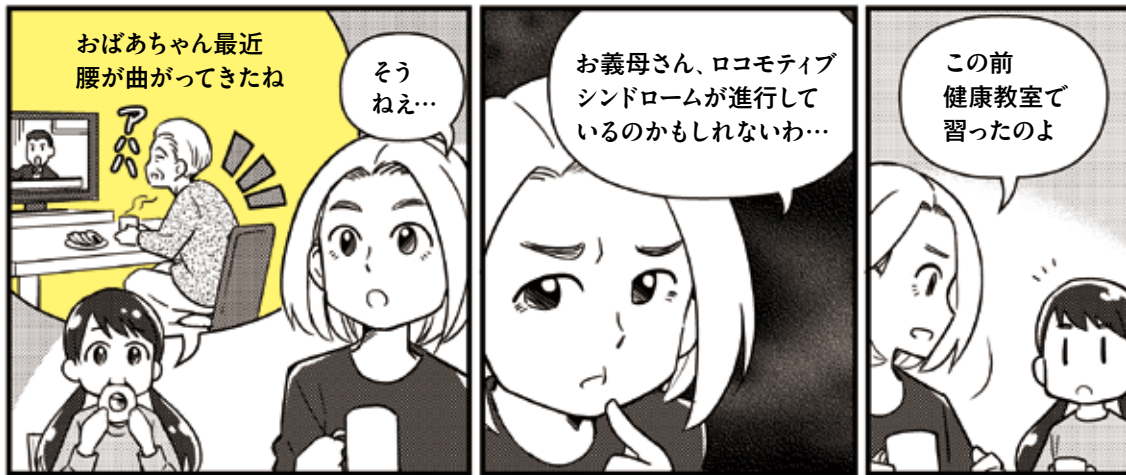
楽しみながら運動を継続することができるよう毎日の歩数のカウントや実施した運動のポイント化など、頑張り度が一目でわかるウェブを利用した「わかやま健康ポイント」に参加してみよう！

iPhone版 Android版



みんなで実践 歩いて健康
1日8,000歩！

3 生活習慣病





1 メタボリックシンドローム (略称:メタボ) って…?

メタボリックシンドローム

内臓肥満に高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさり、心臓病や脳卒中などの動脈硬化性疾患を招きやすい病態のことを『メタボリックシンドローム』といいます。生活習慣病の前段階である『メタボリックシンドローム』は、適切な食生活や運動習慣、禁煙により予防することができます。

2 ロコモとは…?

ロコモティブシンドローム

運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態を「ロコモティブシンドローム (略称:ロコモ)」といいます。進行すると介護が必要になる可能性が高くなります。『ロコモ』は筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器のいずれか、あるいは複数に障害が起こり、「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態をいいます。2007年、今後の超高齢社会を見据え、この『ロコモ』という概念が提唱されました。いつまでも自分の足で歩き続けていくために、運動器を長持ちさせ、『ロコモ』を予防し、健康寿命を延ばしていく必要があります。

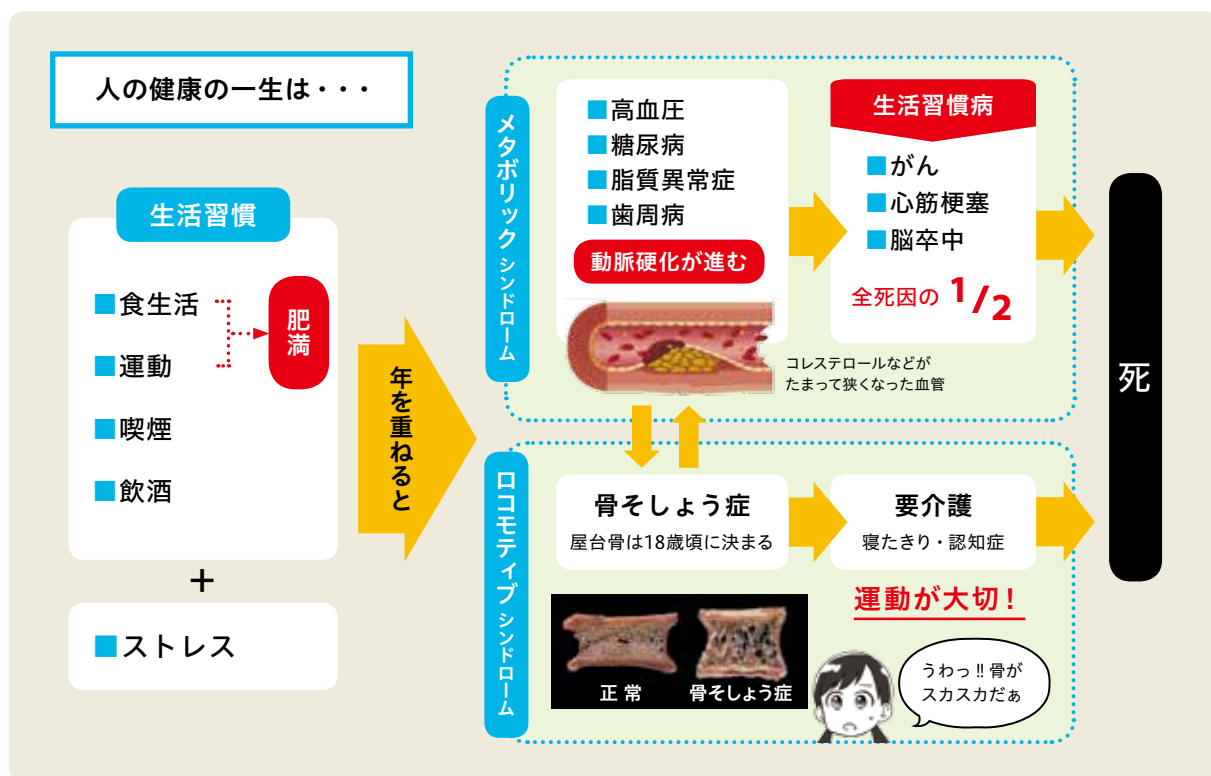
要介護や主な死亡原因となる生活習慣病を予防するために、食生活、運動、たばこを吸い始めないことなど子供の時から生活習慣に気をつけないといけないわね



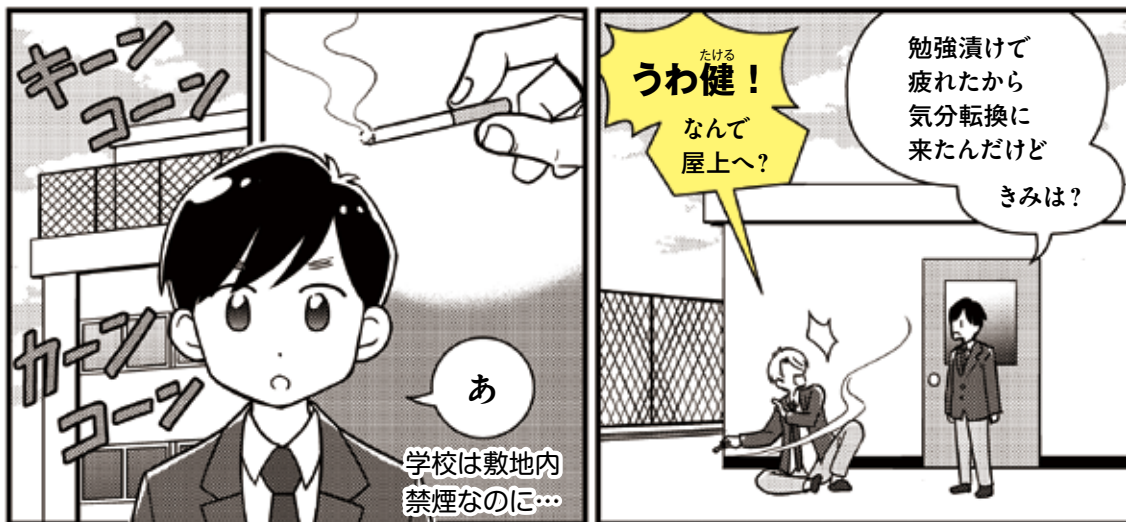
要介護の原因疾病は…?

第1位	認知症	18.0%
第2位	脳卒中	16.6%
第3位	高齢による衰弱	13.3%
第4位	骨折	12.1%
第5位	関節の疾患	10.2%

(H28 国民生活基礎調査結果)









4 たばこ

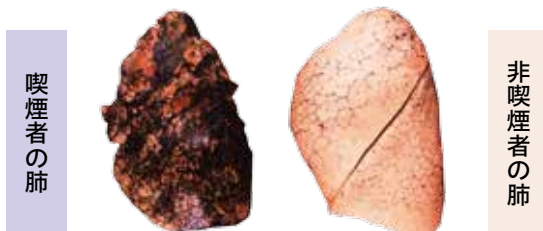


20歳未満の者がたばこを吸うことは法律で禁じられています

■ 20歳未満の者がたばこを吸ってはいけない理由

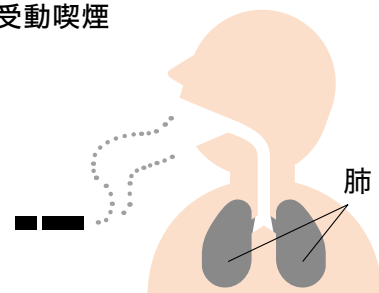
<p>その1</p> <p>たばこは「ニコチン」という化学物質による依存を引き起こします</p> 	<p>その2</p> <p>たばこは早く吸い始めるほどやめられなくなります</p> 	<p>その3</p> <p>たばこを吸うと約5倍肺がんになりやすくなります</p> 
<p>その4</p> <p>たばこを吸うと肺がんだけでなく、いろんながんになりやすくなります</p> 	<p>その5</p> <p>他人のたばこの煙を吸うことを「受動喫煙」と言って、自分で吸うのと同じように病気の原因になります</p> 	<p>その6</p> <p>一日1箱（20本）のたばこを30年間吸うと… 500円 × 365日 × 30年 = 約550万円もかかる！</p> 

■ 肺への影響



たばこを吸いつづけると肺がんなどの病気にかかりやすくなります。

■ 受動喫煙

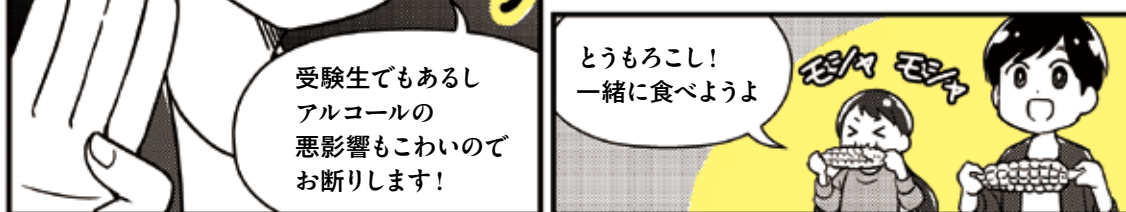
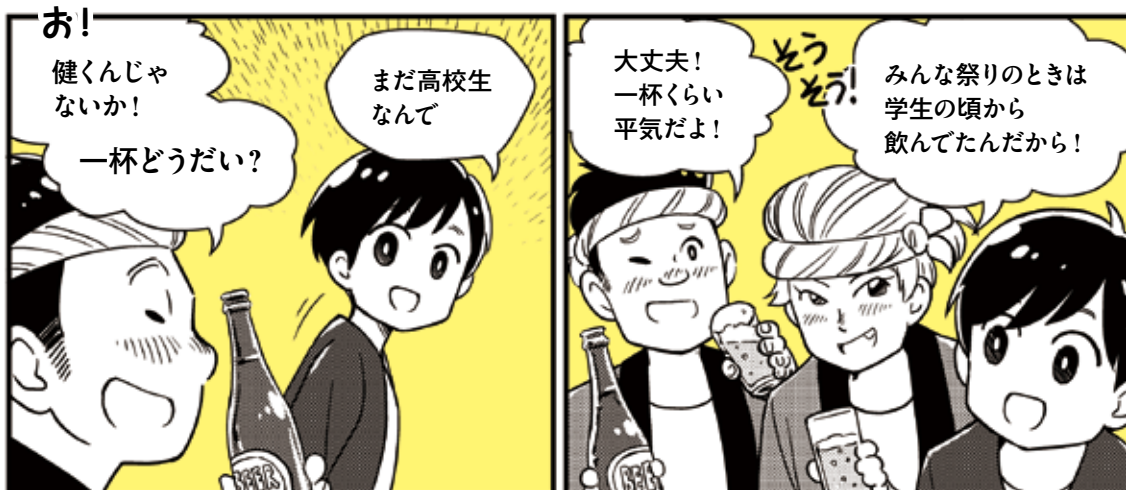
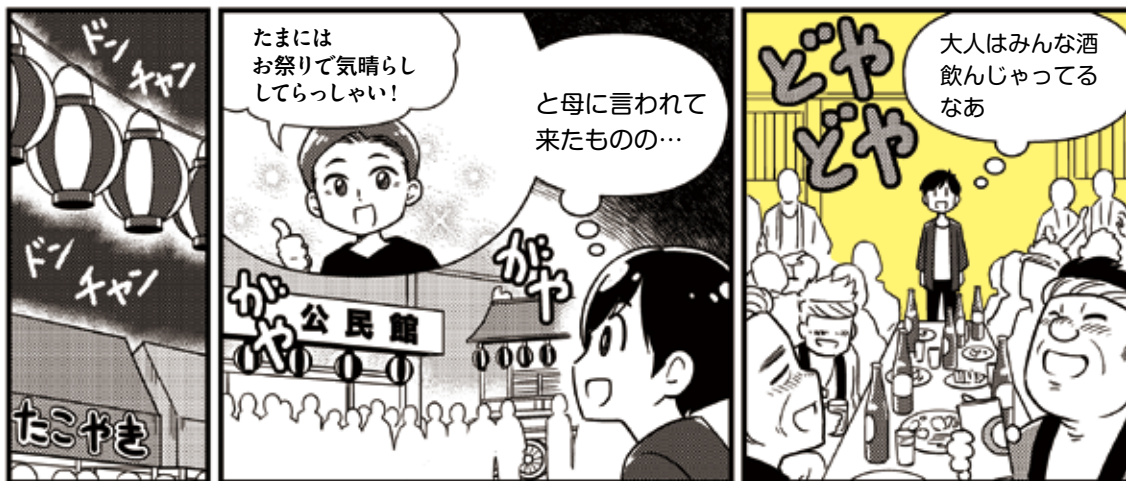


自分でたばこを吸わなくても、他人のたばこの煙を吸うと、同じように病気の原因になります。



おもしろそう その一本が 地獄行き
(加熱式たばこにも有害成分は含まれています)

5 アルコール





1 20歳未満の者がお酒を飲んではいけない理由

飲酒は、急性アルコール中毒などの急性影響、長期にわたる多量飲酒が引き起こす影響及び胎児への影響が大きな問題となります。子供の頃からの飲酒は、心身への害が大きいため法律で20歳未満は、飲酒が禁止されています。

2 急性アルコール中毒と長期にわたる多量飲酒の影響

アルコールが飲めるようになって…



急性アルコール中毒

血液中や脳内のアルコール濃度が急激に高まって、身体が危険な状態になってしまうことです。同じ量のアルコールでも、短時間に飲むと血液中や脳内の濃度はより早く高くなります。「イッキ飲み」は、急性アルコール中毒を起こし、生命の危険につながります。20歳になってからも決して、してはいけませんし、人にさせてもいけません。



イッキ飲みは危険！絶対やめよう

長期にわたる大量飲酒が引き起こす影響



脳への影響

長期の多量飲酒により脳が縮んでいきます。その結果、飲酒をしていないと手の震え、発汗、不眠などの症状が出るようになったり、幻覚や妄想が現れたり、うつ病になることもあります。



肝臓の病気

多量飲酒を長期に続けると肝臓への負担がかかります。その結果、脂肪肝がアルコール性肝炎、肝硬変へと進展し肝がんになることもあります。

3 お酒を勧められたら断ろう！

高校生の皆さんが、お酒を入手しやすい場所やお酒を飲んでいる人に近づかないようにすることも大切なことです。飲酒は、好奇心、周囲の人々の影響や人間関係の中で生じる断りにくい心理も関わってきます。友達や先輩などにアルコールを勧められてもきっぱりと断りましょう！

お酒の断りかた

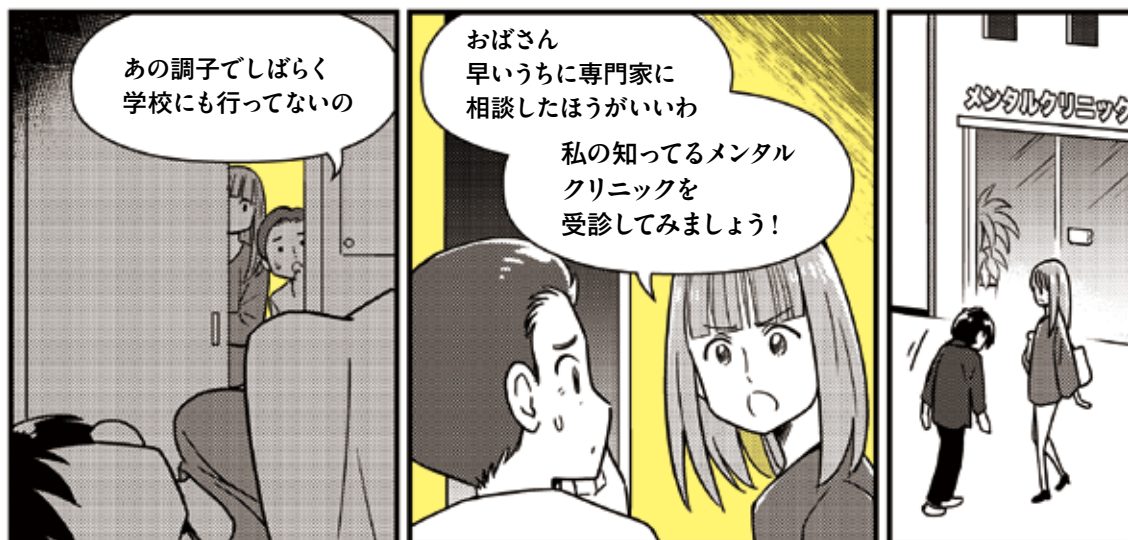
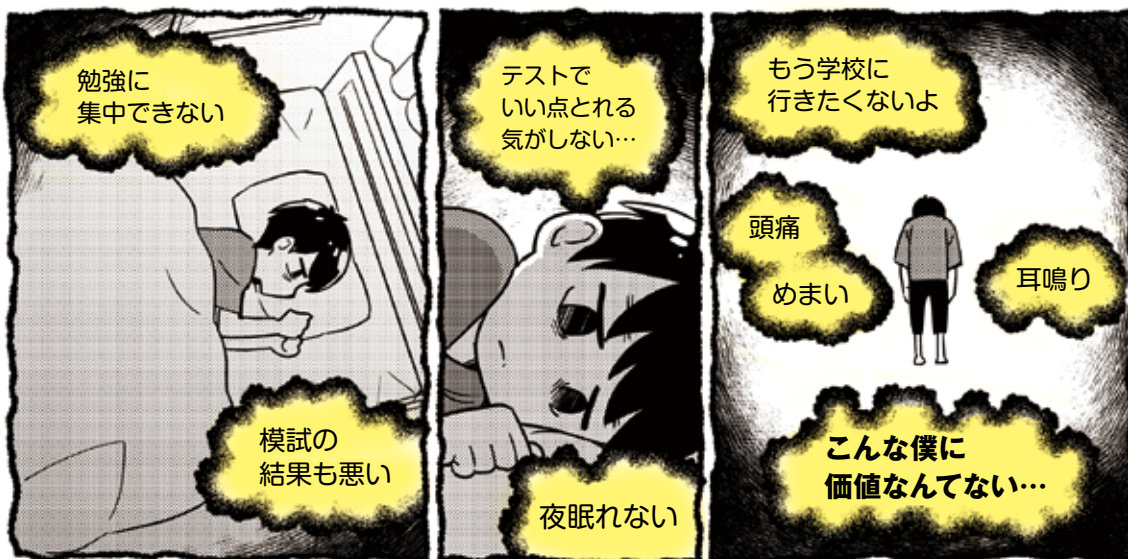
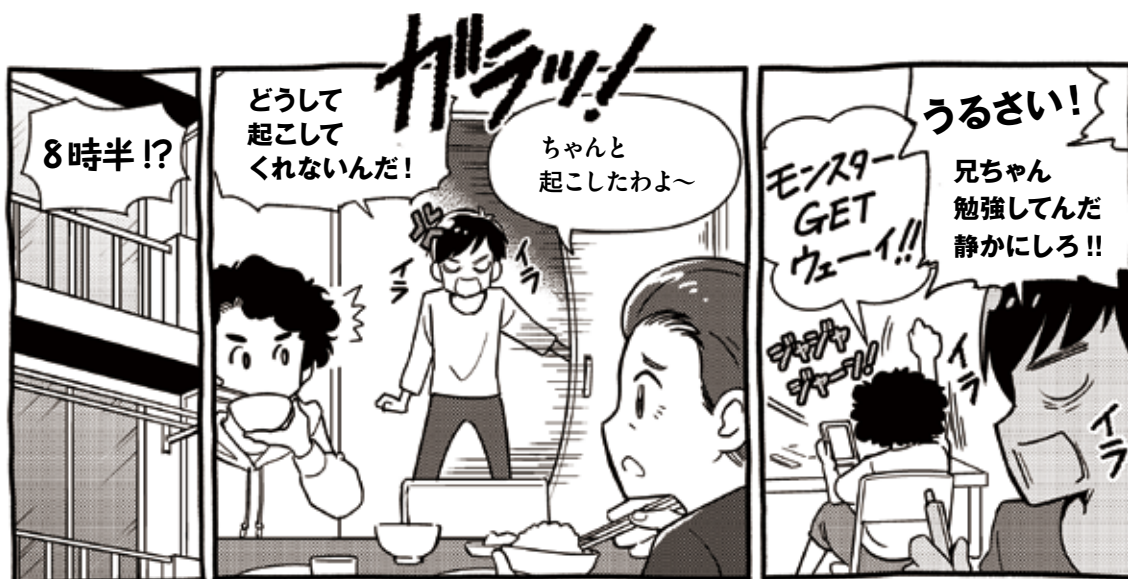
例えば

- ▶ はっきり「飲まない!」と意思を伝える
- ▶ 飲まない理由があることをわかってもらう
- ▶ 20歳未満の者の飲酒はいけないと、正論を主張する
- ▶ 飲酒をしている場から離れる



どのように断ればよいのか、自分に合った断り方をあらかじめ見つけておくとよいでしょう

6 こころ





1 体がだるい、眠れない、イライラする

何週間も、しかも1日中ずっと、そのような状態が続く場合、それはもしかしたら「うつ病」なのかもしれません。



うつ病とは

うつ病は、脳内の神経伝達物質「セロトニン」「ノルアドレナリン」が減ってしまう病気だと考えられています。これらの神経伝達物質は精神を安定させたり、やる気を起こさせたりするものなので、減少すると無気力で憂うつな状態になってしまいます。

うつ病は、決して怠けているわけでも、気の持ちようで何とかなるものでもありません。しかも、うつ病は日本人の約15人に1人が一生のうちにかかるという非常にありふれた病気です。

早めに適切な治療を受けることで回復します。

2 うつ病の特徴

●次のうち5つ以上（1か2を含む）が2週間以上続いたら、専門家に相談することをお勧めします。

1	悲しく憂うつな気分が一日中続く	5	疲れやすく、何もやる気になれない
2	これまで好きだったことに興味がわかない、何をしても楽しくない	6	自分に価値がないように思える
3	眠れない、あるいは寝すぎる	7	集中力がなくなる、物事が判断できない
4	イライラする、怒りっぽくなる	8	死にたい、消えてしまいたい、いなければよかったと思う



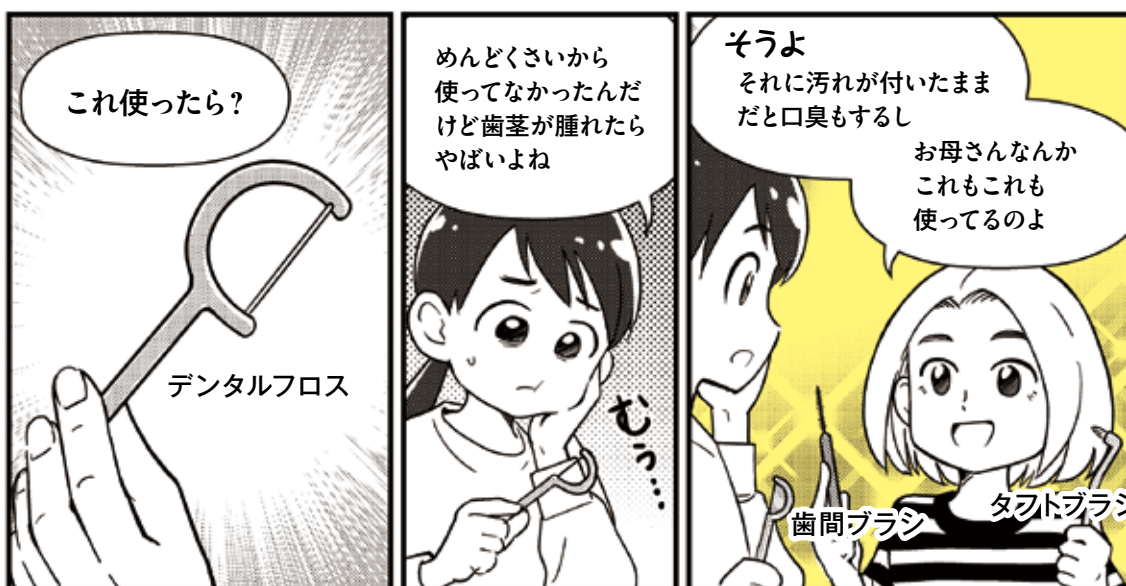
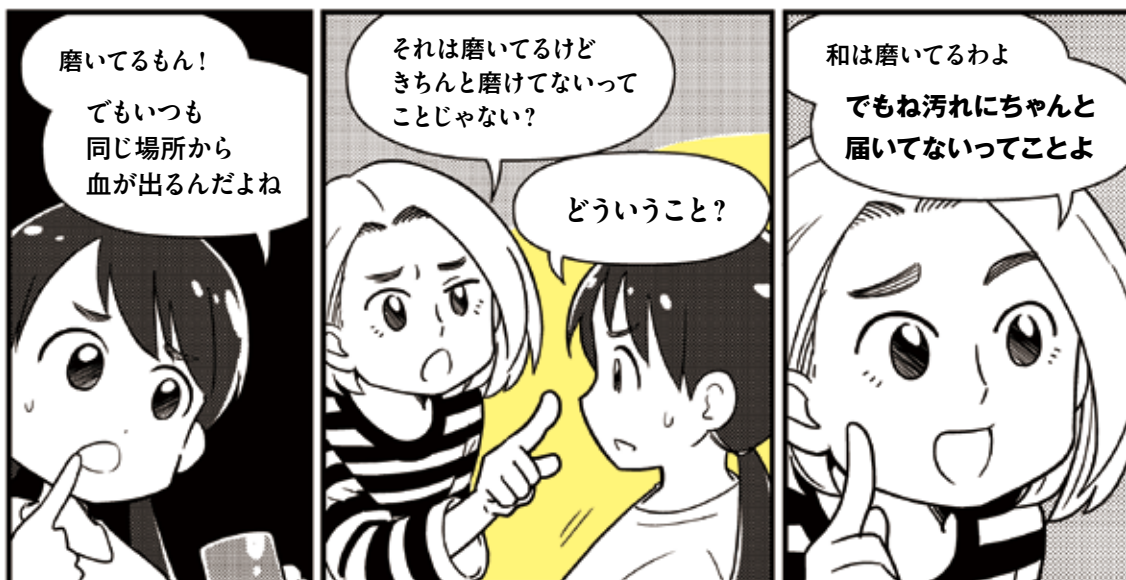
特に思春期のうつ病の症状は、はじめのうち、体の不調や行動の問題として現れることがほとんどです。食欲や睡眠に現れるだけでなく、体がだるい、生気がない、頭痛・めまい・吐き気などの体の不調、引きこもり、暴力や攻撃的な行動などとして表現されることがあります。また、うつ病の症状は、朝の調子がいちばん悪く、午後から夕方にかけて改善してくることがよくあります。

3 こころと体のセルフチェックが大切！

ポイント

- **体を動かす**
軽いランニング、サイクリング、ダンスなど
- **今の気持ちを書いてみる**
紙にイラストや漫画、落書き、なぐり書きなど
- **腹式呼吸をくりかえす**
深い呼吸で、口から息をちゃんと吐くことが大事
- **「なりたい自分」に目を向ける**
実行しやすい目標から始める
- **音楽を聴く、歌を歌う**
ただ聴くことが大事、歌うと呼吸が深くなる
- **失敗したら逆に笑ってみる**
「笑い」は、こころをリラックスさせることができる

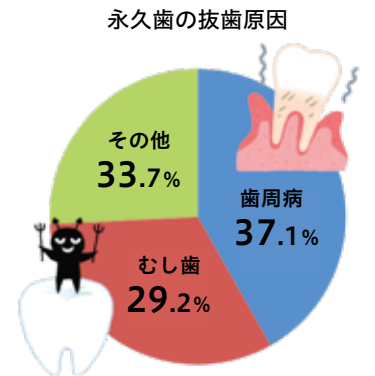
7 歯・口腔





1 歯周病は成人の8割がかかっていることを知っていますか？

主な原因は、不十分な歯みがきですが、不規則な生活やストレス、喫煙、肥満も歯周病と関係しています。プレ成人の皆さんも要注意！自分の生活習慣を振り返ってみましょう。



財団法人8020推進財団「第2回 永久歯の抜歯原因調査報告(H30)」より

2 歯周病は、歯を失う最大の原因であり全身の健康に影響します

歯周病は、歯を失う1番の原因です。歯がなくなり、食べたいものが食べられなくなるかもしれません。さらに、歯周病菌が炎症部分から血管を通じて全身に運ばれることで、体の様々なところに影響が生じます。糖尿病や心臓病、女性には、早産や低体重児出産といったリスクもあります。また、口臭の大きな原因にもなります。

歯周病菌が影響する体の不調



3 日ごろから自分のお口をチェックして歯周病を予防しよう！

歯肉炎や口臭などのお口のトラブルは、自分では気づかないことがあります。毎日の歯みがき時にチェックする習慣をつけることが大切です。また、歯周病の最大の原因である歯垢をきちんと落とすために、歯ブラシにプラスしてデンタルフロス（糸ようじ）や歯間ブラシ、ワンタフトブラシを上手に活用しましょう！！

歯間清掃グッズ

デンタルフロス
歯に添わせるようにゆっくり動かしましょう。

ワンタフトブラシ
奥歯のその奥を磨くために植毛部が三角になっています。

歯間ブラシ
無理やり歯のすき間に入れないように注意しましょう。

歯ブラシにプラスして、清掃グッズを上手に活用しよう！！

相談機関

体調が気になるとき、ストレスを感じる時、困ったとき、あなたは誰に相談しますか？
日頃から、相談先をリストアップしておきましょう。

メール・SNS・ライン等
による相談もあります。
一人で悩まないで
相談しましょう！



相談先

①	電話：
②	電話：
③	電話：

和歌山県内の相談先

名称	電話番号	住所	内容
和歌山市保健所	073-433-2261	和歌山市吹上 5-2-15	子供から高齢者まで 体やこころについて (保健所の他にお住 まいの市町村保健セ ンターや市町村役場 でも相談に応じてい ます)
岩出保健所	0736-63-0100	岩出市高塚 209	
橋本保健所	0736-42-3210	橋本市高野口町名古屋 927	
海南保健所	073-482-0600	海南市大野中 939	
湯浅保健所	0737-63-4111	有田郡湯浅町湯浅 2355-1	
御坊保健所	0738-22-3481	御坊市湯川町財部 859-2	
田辺保健所	0739-22-1200	田辺市朝日ヶ丘 23-1	
新宮保健所	0735-22-8551	新宮市緑ヶ丘 2-4-8	
新宮保健所串本支所	0735-72-0525	東牟婁郡串本町西向 193	
和歌山県子ども・女性・障害者 相談センター	073-445-5312	和歌山市毛見 1437-218	
和歌山県紀南児童相談所 和歌山県紀南 児童相談所 新宮分室	0739-22-1588	田辺市新庄町 3353-9	
和歌山県 精神保健福祉センター	0735-21-9634	新宮市緑ヶ丘 2-4-8	こころの相談に応じ ています
和歌山県 精神保健福祉センター	073-435-5194	和歌山市手平 2-1-2 和歌山ビッグ愛 2階	
和歌山県難病・子ども 保健相談支援センター	073-445-0520	和歌山市紀三井寺 811-1 和歌山県立医科大学附属病院 3階	病気の子供等の相談 に応じています

全国の相談窓口

名称	電話番号	内容
子ども救急相談ダイヤル	#8000	夜間・休日に子どもが急病になったとき
24時間子供SOSダイヤル	0120-0-78310 <small>なやみいおう</small>	小中高校生のSOS全般
子どもの人権110番	0120-007-110	いじめや虐待など
児童相談所全国共通ダイヤル	189 <small>いちやく</small>	子供(18歳未満)についてのいじめや虐待等の相談

わかやま健康ものがたり【高校生編】

2019年3月 第1版第1刷発行

発行 和歌山県 福祉保健部 健康局 健康推進課

〒640-8585 和歌山県和歌山市小松原通1-1 TEL 073-441-2656 FAX 073-428-2325

作画 えのき ろうちょう

編集 京都精華大学(京都国際マンガミュージアム)事業推進室