

ちび元HANにゅうす

2017. 7月 Vol. 67

身体測定に参加していただきありがとうございました

今年度も無事に身体測定を行うことができました。ご協力ありがとうございました！

今年度から日大二中・二高に入学した生徒の皆さんは初めて測定する項目もあったと思います。測定や調査票の結果は返却するだけではなく、ちび元にゅうすで学年別や男女別などで比較し、成長の手助けとなるようなアドバイスをお伝えしていきます。測定の結果用紙だけでなく、ちび元にゅうすもぜひ読んでくださいね。

2017年も半分終わり、夏本番！！

東京ではまだ梅雨明けはしていませんが、毎日とても暑い日々が続いていますね。急に暑い日が続いているので、熱中症になってしまう人が多くなりやすいです。

熱中症とは暑い時におきる様々な健康障害の総称です。

様々な健康障害とは

- ・熱失神 皮膚の血管が広がり、血流が減少し、血圧が低下した時におこるめまい等の症状
- ・熱疲労 汗をたくさんかき、水分や塩分補給が足りなかった時におきる嘔吐や頭痛等の症状
- ・熱けいれん 汗をたくさんかき、水分のみを補充した時におきる血液中のナトリウム濃度の低下による筋肉痛やけいれん等の症状
- ・熱射病 汗をかくことでの体温調節が十分にできなかった時に起きる意識障害等の症状

熱中症を予防するためには、喉が渇いた時に水分補給しても、遅いことを知っていますか？暑い日は屋外だけでなく、室内も高温になりやすいので、室内にいても暑いと感じるなり汗をたくさんかく場合はこまめに水分・塩分補給をするように心がけましょう。



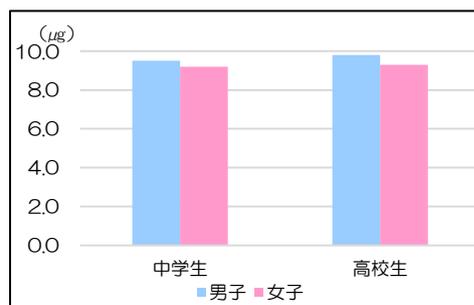
第10回

ちびっと くいす

2017年度の調査結果を使って、日大二中・二高の皆さんの食事内容や日常生活をクイズにします。

今回はビタミンD摂取量についてです。男女別にみると、どのくらいのビタミンDを摂取しているのでしょうか？

正解は・・・



中学生、高校生の男女共に9.0μg以上のビタミンDを摂取していました！

ビタミンD摂取の目安量は中学生は5.5μg、高校生は6.0μgなので、目安量を上回る量を摂取しているようです。しかし、アメリカでの目安量は15.0μgと設定されています。人種や体格の違いがあるため、日本人も同程度のビタミンDが必要かは明らかとなっていませんが、もしかしたらビタミンDはもっと必要な栄養素なのかもしれません。

ちびっとためになる *オイシイお話*

骨を強くするビタミンD

ビタミンDの役割

皆さんはビタミンDという栄養素を知っていますか？

ビタミンDは魚に多く含まれていて、特に鮭やさんまに多く含まれています。日干しで作られた干しいたけにもビタミンDは多く含まれています。機械で乾燥した干しいたけだけではなく、日干しで乾燥させることが重要です。なぜなら、太陽の光を浴びること、つまり紫外線が当たることでビタミンDが作られるからです。人間も皮膚が太陽の光を浴びることで体内でビタミンDが作られます。

必要なビタミンDを作るため、太陽の光を浴びる時間は？

太陽からの紫外線の量は、緯度や季節、天気によって異なります。関東の夏では、晴れていればおよそ数分間、太陽の光を浴びることで1日分のビタミンD摂取の目安量と同量のビタミンDを体内で作ることができると報告されています。冬は肌の露出が少なく、紫外線量も少ないため、より多くの時間が必要です。

通学時や体育の授業、部活動で日光を浴びている皆さんは心配する必要はないかもしれません。ただし、日焼け止めを必要以上に使うことで体内で

ビタミンDが作られにくくなってしまいますので注意してください。

ビタミンDと骨の関係

骨の健康にはカルシウムが重要なことがよく知られていますが、ビタミンDも重要な栄養素の一つです。

ビタミンDにはカルシウムの吸収を助ける役割があります。カルシウムの摂取だけでなく、ビタミンDもしっかりと摂取することを心がけましょう。

今月号のちび元の裏面では、骨密度をテーマとしているので、合わせて読んでみましょう！

ふろむ・ざ・あんけーと

今月号は今年度の新しいデータを使って、学年ごとの骨密度を比較します！

普通の身体測定では行わない骨密度測定・・・でも、とても大切な測定です！

身体測定の時に足のかかとの骨の骨密度を測定しました。初めての測定だと、どのように測定されるのか不安だった生徒さん多いと思いますが、少しずつぐっただけで、意外と早く終わったと感じたのではないですか？

他校の身体測定ではあまり実施されない測定項目ですが、成長期に自分の骨密度を知ることはとても大切です。なぜかという、骨密度は20歳頃までが増加しやすいからです。成長期の皆さんは食事内容や生活習慣を見直すことで、骨密度を増やすことができるので、自分の骨密度を知って、より増やすように頑張りましょう！

骨密度はなぜ大切なのか？

皆さんは骨粗鬆症（こつそしょうしょう）を知っていますか？骨密度が低くなること等が原因で発症します。骨密度は20歳頃までにたくさん増加し、その後は維持をし、高齢になると減少していきます。そのため骨粗鬆症になりやすいのは高齢者です。しかし、20歳頃までに骨密度を高めることができないと若い年齢でも骨粗鬆症になる可能性があります。

骨粗鬆症になっただけでは生活に大きな影響はありませんが、健康な骨と比べてちょっとしたことで折れやすい状態になってしまいます。特に高齢者の場合、足の付け根を骨折してしまうと寝たきりになってしまうこともあるので、介護が必要となってしまうことも多いです。

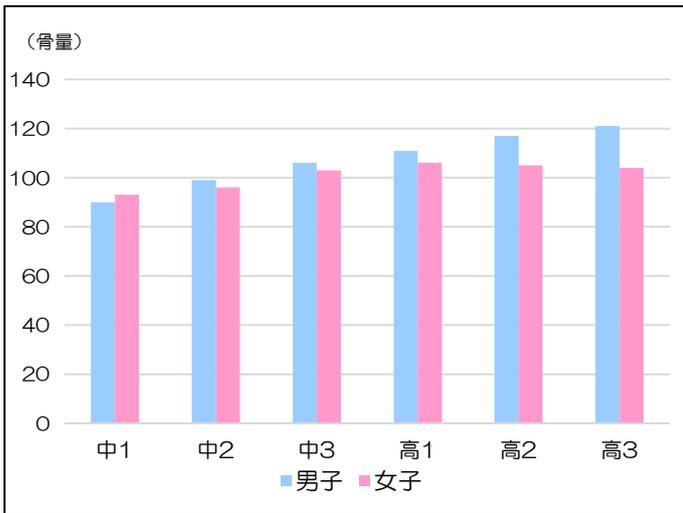


図1：学年・男女別 骨密度の測定結果

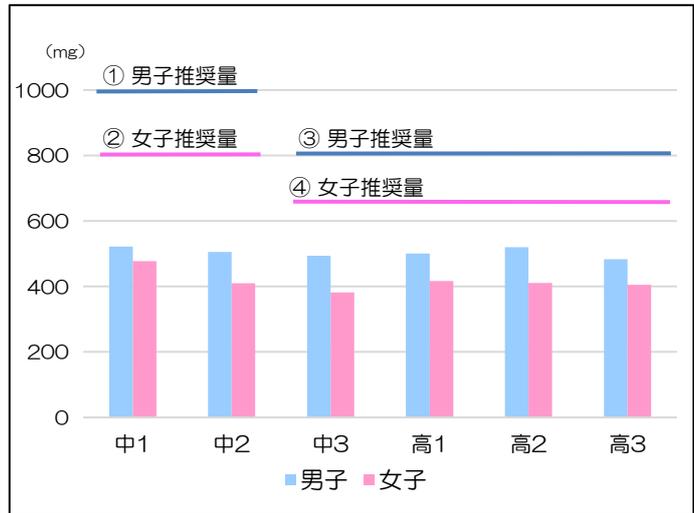


図2：学年・男女別 カルシウム摂取量

《2017年度日大二中・二高の測定データを使用》

学年・男女別の骨密度の測定結果を見ると・・・

2017年度の測定結果を使って、図1に学年・男女別に骨密度の測定結果を示しました。

中学1年生時では女子は男子よりも骨密度が高かったですが、それ以降は男子のほうが女子よりも高くなっています。この結果は今回の測定だけの特徴ではありません。骨密度の増加は女子のほうが早いですが、男子のほうが最終的な骨密度は高くなります。

男子は中学生と高校生共に骨密度が増加しているのが分かります。女子は中学生では増加しますが高校生では維持しているようです。しかし、食事内容や生活習慣を見直すことでまだまだ骨密度の増加は期待できるので、日頃の習慣を振り返ってみましょう。

図1の値は皆さんの今年の平均値です。自分の測定結果を図1にあてはめて、比べてみましょう。もし、自分の骨密度が低くても、まだ増加させることはできるので不安に思う必要はありません。

骨密度を高めるためには？

骨密度を増やす方法として、よく知られているのがカルシウムを摂取することです。図2は、今年の学年・男女別のカルシウム摂取量です。どの学年・男女もカルシウムの推奨量に届いていないことが分かります。図の値は平均値なので、推奨量に届いている生徒さんもいますが、足りていない生徒さんも多いようです。日大二中・二高では給食がないため、学校で牛乳を飲む習慣がないと思います。その分、家ではカルシウムが含まれている食品を積極的に食べるようにしましょう。



毎日カルシウムを摂取して
コツコツと骨密度を高めよう！