保健だより・卒業号

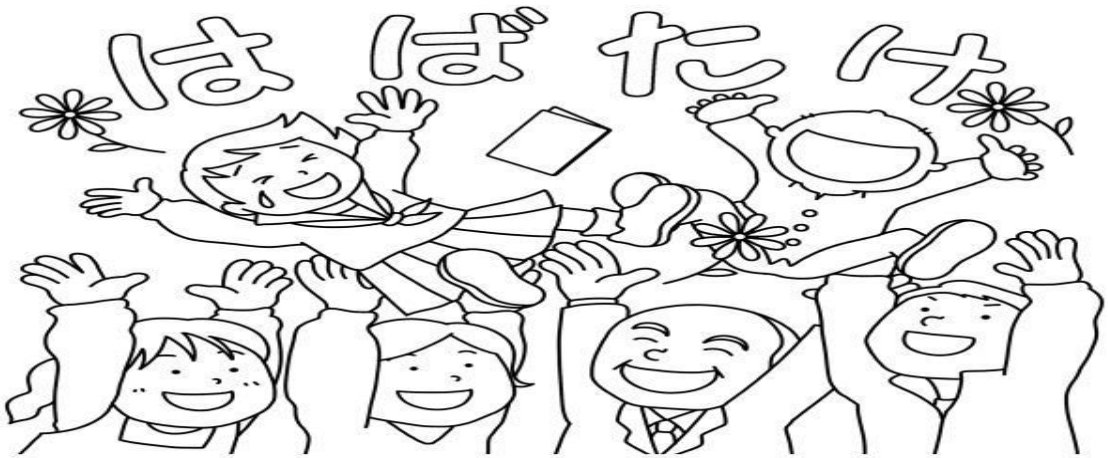
令和６年(2024 年)３月　八幡高校保健室

卒業おめでとう・・・。

皆さんと過ごした高校３年間。保健室でもたくさんの思い出をもらいました。

ありがとう。いつも、保健室は誰もが気兼ねなく利用できる癒しのスペースでありたいと思いながら、皆さんと接してきました。保健室に頻繁に訪れた人もいれば、マスクを借りに来ただけ。という人もいるかと思います。さて、高校３年間は健康に過ごせましたか？ケガや病気で入院をした人もいました。心の不安や悩みを抱えて保健室で過ごした人もいました。恋愛、友人、家族などのことで悩んだり、イライラしたりして情緒不安定となり、相談に来た人もいました。色々なことがあったけれど、皆さんが無事、卒業を迎えられ、とても嬉しく思います。

これから、進学する人も社会に出ていく人も、それぞれ夢を持って、ポジティブ精神で突き進んで行ってほしいと思います。八幡高校から応援しています。



日本スポーツ振興センターについて

学校管理下でおこったケガや病気で治療が卒業後も継続する人は、初診から 10 年間、給付を受けることが出来ます。ただし、定期通院をした月ごとに２年を経過すると時効となりますので、通院された時は、すみやかに、センター指定の様式書類を病院に記入し、保健室まで提出してください。

ご不明な点など、いつでも、保健室までお尋ねください。

災害共済給付 Web ホームページ： https:// www.jpnsport.go.jp/anzen/

卒業しても健康診断を受けよう！！

いま、日本人の２人に１人が「がん」にかかる時代と言われています。近年のデーターでは３人に１人が「がん」で亡くなっています。日本人の死亡原因は「がん」が１位です。誰もががんにかかる時代といわれていますが、あなたはどれくらいがんのことを知っていますか？

①　体にがんが起こるしくみは？

がんは体をつくっている細胞にある遺伝子が傷つくことで生じます。私たちの体では、毎日数千億個の細胞が死に、その死んだ細胞を補うために、細胞分裂をして次々と新しい細胞をつくっています。このとき、老化や日常生活の不摂生などにより細胞分裂のミスが増えたり、免疫システムの働きが低下したりすると、発生したがん細胞がどんどん増殖し「がん」と呼ばれる病気になります。

②　部位別死亡者数の多いがんは？

１位「肺がん」：１番の原因は喫煙です。タバコを吸わない人に比べ、吸っている人は４．５倍の確率で肺がんになります。

２位「大腸がん」：大腸は食べ物の影響を受けやすく、大腸がんは動物性脂肪やタンパク質のとりすぎ、食生活の欧米化が増加の原因と言われています。

３位「胃がん」：最近は減少傾向にあります。検診により早期発見され適切な治療を受ければ十分に治る可能性が高くなっています。

４位「膵臓がん」：膵臓は、がんが発生しても小さいうちは症状が出にくく、早期発見は簡単ではありません。血縁のある家族２人以上に膵臓がんになった人がいる人は、そうでない人より、発生するリスクが高く、早期の診断や治療が行われるといった対応がなされます。心配なことは、がん相談支援センターや、身近な医療機関に相談しましょう。

★女性に多い（ごくまれに男性にもある）

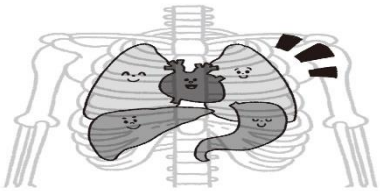
「乳がん」：原因として、過度の飲酒、喫煙、動物性脂肪の摂りすぎ、肥満など。女性ホルモンの分泌が深く関係しているため、初経が１０才以下だった人、妊娠出産の経験がない人なども乳がんになりやすいといわれています。

③　がんをよせつけない生活習慣とは？

たばこを吸う、偏った食事をとる、運動不足、ストレス過多、アルコールの過剰飲酒など、がんの発症は毎日の生活習慣の積み重ねが大きな原因となります。

医療技術の進歩もあり、がんは決して治らない病気ではなくなってきました。ただし、そのためには早期発見が欠かせません。定期的に健康診断を受けることが大切です。

職場や住んでいる地域の健診など面倒がらずに受けましょう。



健診でがんを早期発見