

保健だより 第32号

2022年3月11日
静岡県立遠江総合高等学校 保健課

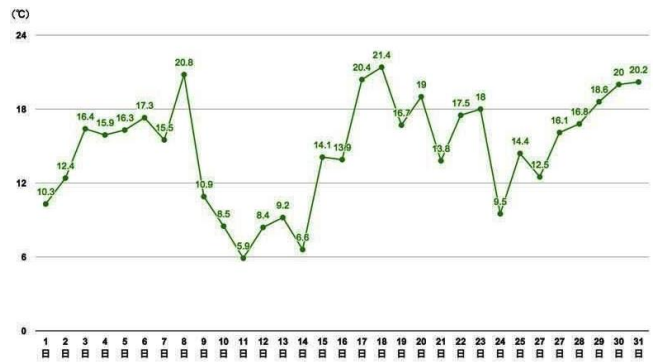
春の行事といえば「お花見」。その起源は奈良時代で、当時は中国から伝わった梅を見るのが主流でした（梅は中国が原産です）。平安時代になると徐々に、桜を春の花として見るようになりました。古今和歌集に桜を詠んだ歌があったり、源氏物語では宮中の桜の下で宴を開いている様子が書かれています。2022年の静岡県の桜の開花予想は3月24日だそうです。満開の桜を見ると、春の気分になりますね。



◎寒い時も、汗のケアをしていますか？

秋や冬は気温も低くて、汗をかくことが少なくなってきます。しかし、そんな季節を健康に過ごすためのポイントとして、意外な盲点になっているのが汗のケアです。

春も間近であります。この時期は、温かい日と寒い日が交互にやってくる『三寒四温』という時期で、温かいからといって油断してはいけません（右図：3月の気温変化）。まだ完全に春の日和になっていないのです。春を目前にして風邪を引く、そんなことにならないような対策を紹介します。



気温の低い時は汗をかかないから、汗のケアは必要ないよ、そんなふうに思っていませんか？冬でも、暖房や激しい運動で汗をかきます。外出した時に、屋外から暖房の効いている温かい建物の中に入ったら汗をかいた、という経験をした人は多いと思います。そんな時、汗をそのままにしておくとどうなるか？再び外に出て冷たい空気に触れた時、体に汗などがついたまま濡れたものを着ていると、気化熱で体温を奪われて、思った以上に体が冷えます。また風が強い日も要注意。風速が1m強まるごとに、体感温度は1°C下がるといわれます（参考：産経新聞）。その結果、体調を崩す、つまり風邪を引いたり熱を出したりすることに…。



体育や部活で激しい運動をして汗をかいたときも同じです。下着を着替えて対策しましょう。替えの下着を用意する、意外出来ていない人が多いですよ。

□がん教育 part2～がん予防と早期発見（5）～

内視鏡といえば、口から胃カメラを飲むのが一般的ですが、なかなかつらい検査方法だと感じる人もいます。今まで検査を受けて「つらかった、苦しかった」という経験があると、「できれば胃カメラはやりたくないな」と思う人も多いのが現状です。

そこで最近はそのような状況に対応して、経鼻内視鏡というものがあります。経鼻というのは、鼻からカメラを入れるという意味です。直径5mm



ほどで、この細い内視鏡が登場してからは、この方法で検査をすることも増えてきています。

口から入れる内視鏡に比べると、のどの奥にある舌のつけ根に内視鏡が触れないため、吐き気とか不快感には圧倒的に少なくなります。また、検査中に医者と話せるので、その時の気分や状態を伝えながら検査することができます（参考：富士フィルムメディカル株式会社）。

■食の豆知識⑪：桜餅（さくらもち）～葉っぱは食べる？～

桜餅さくらもちと言えば、あの独特な香りがする桜の葉。その起源は江戸時代です。桜餅には2種類あって、関東ではクレープ状あんに餡あんを巻いた『長命寺』、関西では粒々のもちもちした食感が特徴のお餅で餡あんを包んだ『道明寺』が一般的です。



葉っぱなんて食べられるの？と思っている人もいるかもしれませんが、あれは「桜の葉を塩漬け」にしたもの（桜葉漬けさくらばづけといひます）。食材なので食べても問題ありません。実は、その約70%は静岡県で作られています。それが伊豆の松崎町まつざきちょうで、桜葉塩漬けの生産が日本一で、オオシマザクラの葉を5月頃から収穫して漬けられます。当然、桜餅も町の特産。地元では「桜葉餅」と呼んでいます。桜餅以外にも、桜葉はカステラやクッキー、アイスクリームの菓子類、そばやワインにも使われています。

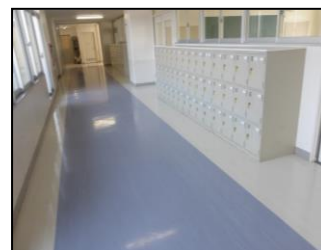


丁寧に手作業でつくられる

皆さんは、桜餅の葉っぱを食べていますか？それぞれ好みがありますが、葉をつけたまま食べると葉の食感があり風味が口の中に広がり、絶妙なバランスの甘味と塩味を楽しめます。逆に、葉っぱを外して食べると、本来のお菓子の味を感じられるそうです。

～廊下・階段・教室のワックス掛け～

2月18・20日に、3年生の教室と校内の廊下・階段のワックス掛けが完了し、年度当初のツヤが戻ってきました。春休みには、1・2年生の教室のワックス掛けが行われて全工程が終了です。今年も、きれいな床や廊下で新年度を迎えることができます。



～春休みに、悪い所の治療や検査をしておこう！！～

あと10日ほどで春休みです。最近どうも調子が悪い…、歯が痛い、など体に心配な所や悪い所がある人はいませんか？もしあったら、春休みに病院で診察してもらってください。



特に、虫歯は自然には治りませんよ！。来年の健康診断で悪いところが見つからないように、健康な体で新しい学年を迎えたいですね♪

時間がない時の簡単レシピ⑩～ネギのカチューユー（味噌）～

◎カチューユー（かちゅー湯・鯉湯）とは、かつお節を使った汁物で、沖縄の伝統料理です。

[材料]・熱湯：120ml ・かつお節：6g ・味噌：大さじ1/2（9g） ・刻みネギ：適量

1. お椀に、かつお節と味噌を入れ、刻みネギを加える。
2. 熱湯を注いで、味噌をよく溶かして完成。

*味噌の代わりに、醤油やめんつゆでもできます。

*ネギ以外のトッピングで色々なバリエーションを楽しめます。

