

## 疲労回復！ 休息を！

今年は新型コロナウイルスの影響によって、休校や土曜授業の実施、新しい様式の中での学校生活を余儀なくされてきました。最近は気温も下がり、体調を崩す人が多くなっています。3年生は受験シーズンを迎え、心身共に疲弊しているように見えます。学習と休息のメリハリをつけたり、“戦力的休息”をとったりしていきましょう。



### 健康はやっぱり生活習慣から！

▶睡眠：布団に入ってからスマートフォンは NG！

夜更かしの原因になるだけではなく、寝つきを悪くさせ睡眠の質を下げます。

▶食事：極端な食事制限、朝食抜き、お菓子中心の食事は NG！

1日3食栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。

▶運動：過度な運動、まったく運動しない生活は NG！

週3回、少し汗をかく程度の運動を30分を目標に。



## 不安と上手に付き合おう

不安は… 身に迫った危険に気づき、準備する、逃げるなどの行動に逃げる、人間にとって大切な感情です。

でも… 情報がたくさんありすぎて、不安が不安のままになっていませんか？ 自分の心と体を守るため、不安と上手に付き合うことが大切です。

### ① 正しく恐れる

今、新型コロナウイルスを「知らない」ことが不安につながっています。正しい知識を持って、感染予防をしましょう。

### ② 不安を口にする

1人で「怖い」と思っていると、どんどん悪いことを考えてしまいます。身近な人に、今抱えている不安を口に出して言ってみましょう。



### ・戦略的休息

積極的に休息をとってハイパフォーマンスにつなげていく考え方のことです。こうした考え方を日常の生活や仕事に組み込んでいくことが、生産性向上に役立ちます。

- ・週末に寝溜めするのではなく、毎日7時間程度しっかりと寝る
- ・毎日、2時間に一度は休息を取る
- ・毎日、適度に体を動かす時間を持つ
- ・毎日、胃腸に負担をかけないような食事をとる

健康は栄養、運動、休息の3要素で構成されています。毎日こまめに休む。これが戦略的休息の要点です。



### 症状がある場合、まずは電話相談

神津島診療所 TEL:8-1121

新型コロナ受診相談窓口

平日：大島出張所 2-1436

土日祝・夜間：03-5320-4592

### コロナの疑いやPCR検査を受ける際は学校に連絡を！！

感染の疑いが発生した時点で、学校に連絡をお願いします。自主的にPCR検査を受ける場合も、事前に連絡をして下さい。また、診療所・保健所から神津島の新型コロナウイルス感染症に関する取り決めが通知されていますので、参考にして下さい。

# 特集！ニキビについて知ろう！

## ▶ニキビができる原因(思春期ニキビの場合)

性ホルモンにより皮脂分泌が増加する⇒毛穴が詰まる⇒アクネ菌が増殖する

### ニキビの原因と種類を知ろう

<p><b>マイクロコメド</b> 微小面皰</p> <p>毛穴 毛包 アクネ菌 皮脂腺</p>	<p><b>コメド</b> 面皰</p> <p>毛穴 毛包 アクネ菌</p>	<p><b>赤ニキビ</b></p> <p>アクネ菌 好中球(白血球) 毛包 アクネ菌 炎症を起こす物質</p>	<p><b>かゆみ 化膿したニキビ</b></p> <p>アクネ菌 毛包 アクネ菌 好中球</p>
<p>毛穴が狭くなり、皮脂がたまり始めるこの段階では目に見えない</p>	<p>毛穴がつまり、中で皮脂がたまる触るとざらざらする</p>	<p>毛穴の中で増えたアクネ菌が炎症(赤み)を起こす</p>	<p>炎症が広がる膿がたまって黄色く見える</p>

思春期はホルモンで皮脂が増えるからニキビがしやすい！

思春期の悩み

赤ニキビ  
かゆみ 化膿したニキビ

## ▶意外に知らないニキビの正しいケア

洗顔は1日2回にとどめること。

ニキビは肌が不潔だからできるものではありません。洗い過ぎると肌を守っているバリアが壊れてしまい、ゴシゴシ擦るのは禁物です。洗顔料をよく泡立て、泡を肌の上で転がすように優しく洗います。洗顔後はしっかり保湿をしてください。



ニキビは潰さない。触らない。

潰すと指の雑菌が入ってしまい、赤く炎症を起こす可能性があります。毛穴のまわりの組織も壊されてしまい、元に戻らずにニキビ痕(あと)として残ることがあります。また、気になってマスクや前髪で隠すのは、擦れてニキビを刺激してしまいます。早く治すためにも、ニキビができたなら触れないようにしましょう。

早いうちに皮膚科を受診する。

ドイツやフランスでは50%以上の方がニキビで皮膚科を受診するのに対し、日本は17%と少数です。病院では滅菌した器具で詰まった皮脂を取る処置やピーリングやレーザー治療などの方法もあります。皮膚がえぐれたようなあとになってしまうと自分の努力で治すことは難しくなりますので、早い段階で皮膚科を受診した方が良いです。

## にきび Q&A

Q ニキビ予防に効く食材は？  
A 栄養バランスの良い食事が基本ですが、ビタミン B2、B6、ビタミン C を含むものがおすすめです。(レバーやバナナに多く含まれています。)



A いつ受診したら良い？  
Q 早期治療が大切。ニキビが1つでもできたら、皮膚科を受診して相談しよう。

目立たないくらい(コメド)でも早く受診しよう！

Q 夜更かしをするとニキビが悪化するって本当？  
A 正確には睡眠不足によるストレスホルモンが原因。ホルモンにより皮脂の分泌が促進されることで、結果的にニキビが悪化することに。



## 〜4コマまんが「ニキビの原因」〜