

光一中だより

教育目標

- 自主的に学び、考え、実行する人
- 心豊かで、ともに助け合う人
- 健康で、勤労を愛する人



練馬区立光が丘第一中学校
校長 山谷 安雄
令和4年度 第10号
令和5年2月9日

健康について考えてみる

校長 山谷 安雄

節分、立春が過ぎ今年度もあとふた月を残すのみとなりました。2月は「逃げる」3月は「去る」と昔の人は言っています。年度末で大変忙しいたえです。3年生の進路決定も私立の推薦入試、都立の推薦入試、私立の一般入試と進んでいます。立春とは言っても寒さが一段と厳しい日が続きます。健康について考えることが多い時期でもあります。以前ある学校医の先生方から大変興味ある内容のお話をお聞きしたので紹介いたします。

最近意味もなく前歯が痛む患者さんの話です。虫歯も歯周病もないのに、下の前歯が痛むという人が大変増えてきているそうです。そもそも、私たちの歯は、唇を閉じていても上の歯と下の歯はどこも接触していないそうです。食事や会話で触れるのは瞬間的で、丸一日分を合計しても20分程度だそうです。ところが、パソコン等の仕事を集中して長時間していたり、うつむいてゲームの画面を見続けると、何時間にもわたって上の歯と下の歯が接触することになります。すると、肩がこったり、あごの痛み、歯の痛み、唾液が少なくなり口内炎になったり様々な症状が出るそうです。意識して、上の歯と下の歯が接触しないようにする必要があります。

また、知り合いの女性が心療内科にかかってなかなか症状が改善しなかったところ、「藤川 徳美(著)『うつ・パニックは「鉄」不足が原因だった』」を読んで、実行し改善したという話です。まだ精神医学の学会では認められていない理論なのでということでした。ノーベル賞を受賞した方(確か本庶 佑氏)もアメリカの科学誌サイエンスを鵜呑みにするな、疑えと言っていました。自分で読んで、確かめる必要があります。

筆者はめまいやふらつき、倦怠感、イライラ、朝起きられない、冷え性、頭痛……あなたの不調は、「鉄・タンパク不足」の症状かもしれない——。日本女性の大半は、貯蔵鉄(フェリチン)が空っぽの状態、深刻な鉄不足だが、多くの人が自分の鉄欠乏に気付いていない。近年、「高タンパク・低糖質食+鉄剤」療法によって多くのうつ・パニック患者を完治させている精神科医が、多数の症例を交えながら、鉄・タンパク摂取の重要性を伝えている。これは一つの理論だと思いますが、バランスの良い食事が精神的な安定にも不可欠であるということなのだと思います。

さらに、頭がすっきりするというようなサプリメントの危険性について、特にカフェインがたくさん入ったものが、簡単に手に入り、多く取り過ぎると体に良いことはないということです。大人は、カフェインだけでなく糖を多く取り過ぎるためにおこる糖尿病に注意しなければいけないとのことでした。

スマホやゲーム機を長時間見続ける弊害や鉄分が不足すると貧血になるだけでなく精神的な不調にもつながるというのはじめて聞く内容でした。また、勉強するために眠気を押さえるために安易にカフェインを取ったりすることの危険性など大変有意義な話でした。