

# 保健だより 11月

尚絅大学・短期大学部  
保健室  
平成28年11月1日発行

秋も深まり、ずいぶん冷え込むようになりましたね。風邪や発熱で欠席したり、保健室に不調を訴えて来室したりする人が多くなっています。本格的な冬になる前に、食事・睡眠など生活習慣を見直して、体の免疫力を高めておきましょう！

## 11月8日は「いい歯の日」

「いい（11）歯（8）」で、よく噛んで食べることは、健康に役立つ効果がたくさんあります。よく噛むことの効用として「卑弥呼の歯がいーぜ！」を紹介します。

### ひ み こ の は が い ー ぜ

**肥満を防ぐ** よく噛むと脳の満腹中枢が働いて、私達は満腹を感じます。

**味覚の発達** よく噛むと、食べもの本来の味がわかります。

**言葉の発音がはっきり** 口周りの筋肉を鍛え、表情が豊かに、発音がきれいになります。

**脳の発達** よく噛む運動は脳細胞の動きを活発化します。

**歯の病気を防ぐ** よく噛むと唾液がたくさん出て、口の中をきれいにします。

**がんを防ぐ** 唾液に含まれる酵素には、発がん作用を消す働きがあるといわれています。

**胃腸の動きを促進する** よく噛むと唾液・消化酵素がたくさん出て、胃腸の動きがよくなります。

**全身の体力向上と全力投球** よく噛んで歯を食いしばることで、全身の力が湧き、日常生活への自信も生まれます。



## 危険ドラッグを知っていますか？



覚せい剤や大麻などの違法薬物とよく似た成分を含むドラッグのことです。違法薬物と同等、あるいはそれ以上の催眠・興奮・幻覚作用などを引き起こす成分を含み、治療法の確立していない薬物も多いため、違法薬物以上に危険という指摘もあります。

危険ドラッグは、ハーブ専門店や雑貨店で、お香・ハーブ・アロマ・鑑賞用などと称して販売されています。これらの多くは、医薬品医療機器等法などで製造・輸入及び販売・所持等が禁止されているものですが、該当しないものでも、未知の薬物が混入されていることが多く、大変危険です。乱用された結果、使用後に救急搬送されたり、死亡事故を含む健康被害が発生しています。

だまされしないで、絶対に使用しないようにしてください。

