

# 保健

4 年 D 組 31 番 保坂響生

## 現代社会と健康

## 06運動と健康

### 1 健康からみた運動の意義

#### 1 運動の重要性

- ・体力の維持・向上
- ・生活習慣病の予防
- ・発育・発達の促進
- ・老化の防止
- ・スポーツとして楽しむ
- ・家族や仲間との交流をはかる
- ・ストレスの解消
- 心の健康にも効果的

→生活になくてはならない重要な意義を持つ

#### 2 健康に関わる運動の課題

- ・家事や仕事の省力化、交通手段の発達
- 身体活動量の低下
- ・運動をする子供・しない子供の二極化
- ・若い世代の運動不足

→さまざまな健康問題が深刻化

※資料 1 ※資料 2

↑活動量が低下するに従って

ただし運動のやり過ぎには注意が必要

→さまざまな健康

### 2 健康によい運動のしかた

#### 1 運動の種類と効果

- ・有酸素運動

循環器系能力、持続的に運動できる筋肉の発達

→動脈硬化や糖尿病の予防、メタボリックシンドロームの改善

- ・筋肉に強い負荷をかける運動

筋肉の維持・向上

→転倒や寝たきりの予防

- ・骨に負荷をかける運動

骨形成を促す→骨折や骨粗鬆症の予防

コラム 骨に負荷をかける運動とは

### 2 運動の強度や量と日々の運動

#### の実践

運動の強度や量を一定レベル以上に保つ必要

→・歩行またはそれと同等以上の強度の身体運動を毎日 60 分以上

- ・息が弾み汗を掻く程度の運動を毎週 60 分

→生涯を通じて目的に応じて運動を続けることが重要

※資料 3

## 07食事と運動

### 1 健康な食生活の意義

#### 1 食事の重要性

何のために食事をするのだろうか？

成長や活動のためには様々な栄養素が必要

↓

栄養素を食事によって取り入れる

→体の健康にとって食事は不可欠

# 08休養・睡眠と健康

・必要なエネルギーや栄養素の量

- ・性別
- ・年齢
- ・体の大きさ
- ・身体活動量

↑などによってそれぞれ異なる

- ・日々の食事の量と質に気をつける
- ・多様な食事をバランスよく組み合わせて取ることが必要

## 2 不適切な食事と健康

【過剰】心臓病、乳がん、大腸がんなど

栄養バランスがとれた健康的な食生活を営むには？

## 2 健康によい食事のとり方

### 1 バランスの良い食事

主食、主菜、副菜のそろった食事

→必要な栄養素の適切な摂取につながる

- ・サプリメントなどの栄養補助食品
- ・保健機能食品

国が特定の機能の表示などを許可したもの

「特定保健用食品（通称：トクホ）」「栄養機能補助食品」「機能性表示食品」の3つがある。

→あくまでも食事の「補助」としての位置づけ

→食事からの栄養摂取や食生活の改善が基本

### 2 生活リズムと健康によい食事

・生活リズム

食事、運動、睡眠、排便などを規則正しくおこない、リズムを整える。

→朝、昼、夜の食事を規則的に取ることが生活のリズムづくりに欠かせない。

・健康的な食生活

三食のバランス、食材の選択、調理方法、誰と食べたかなど、さまざまな要因がわかる。

Column 便秘と食生活

## 1 健康からみた休養の意義

### 1 休養の重要性

疲労がたまると…①健康を損なう

- ・免疫の働きが弱まる
- ・判断力が鈍って事故を招

②生活の質に大きく影響

- ・情緒を不安定にし、  
活力が低下

↓

適度な休養によって疲労を取り除く

### 2 健康に良い休養のとり方

体の一部を使う活動が増え、局所疲労や精神的な疲労が起こる。

↓

全身疲労に比べて休養の必要性が自覚されにくく、疲労が蓄積しやすい

↓

適切な休養を取り疲労を回復させれば、活力がよみがる

休養のとり方はさまざま

- ・体を休める
- ・作業の途中で休息や休憩をとるなど

・積極的休養

- ・スポーツで体を動かす
- ・趣味を楽しむ

## 2 健康から見た睡眠の意義

### 1 睡眠の重要性

睡眠

・必要な睡眠時間には個人差があり、年齢や季節によっても変化する。←日中の眠気で困らない程度の睡眠

が必要

## 2 健康に良い睡眠のとり方

- ・生活の夜型化

→睡眠不足だけでなく、睡眠の質も変化させ、疲労をとりにくくする

# 09喫煙と健康

## 1 喫煙の影響

喫煙が引き起こす疾病など

- ・運動時に息切れする  
吸い始めてまもなく現れる（急性影響）
- ・生活習慣病を発病しやすい（慢性影響）  
さまざまな臓器のがん、心臓病、脳卒中、糖尿病、歯周病、COPD など
- ・受動喫煙  
肺がん、心臓病、こどものぜんそく、乳幼児の突然死の原因
- ・妊娠、出産への悪影響  
早産や流産、低出生体重児など

## 2 喫煙への対策

### 1 喫煙の開始・継続要因

- ・好奇心
- ・低い自尊感情→個人的要因
- ・家族、友人の喫煙
- ・身近な人からのすすめ→周囲の影響

- ・マスメディアによる宣伝、広告
- ・喫煙場面の放映→社会的要因

ニコチンには、依存性がある

→一度喫煙を開始し、習慣化すると自分の意志ではやめられなくなる。

※喫煙を試みる人の約7割は、1ヶ月以内に挫折している。

## 2 個人への喫煙対策

- ・正しい知識の普及と健全な価値観の育成  
→小学校から喫煙の害に関して学習する

## 3 社会環境への喫煙対策

- ・健康増進法  
→公共の場での喫煙や分煙の義務付け
- ・20歳未満の者の喫煙の禁止に関する法律  
→若者の健康被害を防ぐ
- ・たばこ規制枠組条約の採択（WHO2003年）
  - ・受動喫煙の防止
  - ・禁煙の支援
  - ・たばこ製品への警告表示
  - ・メディアキャンペーン
  - ・たばこの広告、販売催促の禁止
  - ・値上げ など

↓

日本の対策レベルは国際レベルに達していない

- ・たばこの価格
- ・警告表示 など

# 10飲酒と健康被害

## 1 飲酒の影響

### 1 飲酒の健康被害

Question

アルコールはどんな健康問題を引き起こす？

- ・脳の働きを抑制
- ・イッキ飲み→急性アルコール中毒
- ・妊婦の飲酒→胎児の低体重や脳の障害の懸念
- ・生活習慣病（高血圧症、糖尿病、アルコール性肝炎、肝臓がん）
- ・アルコール依存症

### 2 飲酒による社会問題

- ・自制心が弱くなり、暴力などの倫理問題を起こす  
飲酒による交通事故

## 2 飲酒への対策

### 1 飲酒の開始要因

- ・ 好奇心
- ・ 自分と大切にする気持ちの低下
- ・ 社会の規範を守る気持ちの低下

### 2 個人への対策

- ・ 正しい知識の普及
  - ・ 学校などでの飲酒防止教育
  - ・ ポスターによる啓発
- ・ 依存症治療のための医療機関の整備
- ・ 自助グループによる活動
  - 断酒会

### 3 社会環境への対策

日本の取組み

- ・ 20 歳未満の者の飲酒の禁止に関する法律
- ・ アルコール健康障害対策基本法
  - 20 歳未満の者の飲酒の禁止
- ・ 道路交通法 → 飲酒運転の禁止
- ・ 広告・宣伝の規制

国際的取組み

- ・ 酒を販売できる日や時間の規制
- ・ 飲み放題の規制
- ・ 宣伝・広告やイベントのスポンサーの規制
- ・ 酒の価格値上げ

- ・ 乱用させる薬物  
覚醒剤、大麻、MDMA など



脳に直接働きかけて一時的に強い快感をもたらす

→ ・ 自分らしさを失わせる危険性

- ・ 1 回の乱用で呼吸困難や痙攣を引き起こし、死ぬこともある。

### 2 薬物乱用の社会的影響

薬物には強い依存性があるため、一度でも乱用すると再び薬物を使用するようになる



薬物の入手と乱用が生活の中で最優先となる



自分の夢、家族や友人関係などに関心がなくなる  
自殺の危険性も高くなる

## 2 薬物乱用の要因と対策

### 1 薬物乱用の開始要因

個人的な要因

- ・ 害や依存性への誤解
- ・ 低い自尊心
- ・ 社会規範を守る気持ちの低下

社会的な要因

- ・ 周囲の人からの誘い
- ・ 薬物らしくない巧妙な誘い
- ・ インターネットや SNS の普及

### 2 薬物乱用への対策

個人

- ・ 学校での教育
- ・ 警察などによる啓発活動
- ・ 個人に働きかけるさまざまな活動

社会

- ・ 法律による厳しい取り締まり
  - ・ 大麻取締法、麻薬及び向精神薬取締法、覚せい剤取締法など法律の整備
- ・ 使用や所持を禁止
- ・ 国際的に連携した取り組み

# 11 薬物乱用と健康

## 1 薬物乱用の影響

### 1 薬物乱用の危険性

- ・ 薬物乱用  
違法な薬物を使用したり、医薬品を治療など本来の目的からはずれて使用したりすること

- ・ 空港などでの入国時の検査（麻薬探知犬）  
→ 海外からの薬物の国内流入を水際で取り締まり。
  - ・ 精神福祉センターでの個別相談や専門的な支援
  - ・ 薬物乱用者や依存症者の乱用防止や社会復帰のための専門的な医療機関の整備
  - ・ 自助グループの活動
- 経験者を孤立させない社会づくりが必要

睡眠不足（不眠）、睡眠過多、食欲低下、食欲過多、不安、抑うつ気分、集中力や意欲の低下など

↓

日常との違いに気づき、早期段階で対処することは、すみやかな回復のためにも重要

## 2 精神保健の今日の問題

### 1 若者における課題

精神疾患は誰もが発病する可能性がある

↓

日本人の5人に1人は何らかの精神疾患を経験する

物質依存

- ・ アルコール依存
- ・ ニコチン依存

### 2 現代社会と精神保健

- ・ コミュニケーション手段の変化  
（AI（人工知能）やICT（情報通信技術）の普及）
- ・ 社会的構造の変化（超高齢社会）
- ・ 心理的トラウマ（ひきこもり、いじめ、虐待）
- ・ 加齢に伴う認知症
- ・ 被災後の精神疾患

↓

精神保健の課題は多様性を増している。

# 12 精神疾患の特徴

## 1 精神疾患の要因と種類

精神疾患とは…精神疾患は、高校生にとっても身近な健康問題である。

### 1 精神疾患の要因

- ・ 友達との人間関係に関する問題→高校生で多い
- ・ 働く人のメンタルヘルス不調
- ・ インターネット・ゲーム依存  
→ すべて精神疾患との関連がある。

#### ・ 精神疾患

精神機能（知的機能、情意機能、社会性など）が損なわれる一連の疾患

→ 学習や就労、対人関係などの日常生活に支障をきたすことがある。

生物学的要因

脳機能の障害など

心理的要因

個人の物事の捉え方、考え方の特徴など

身体的要因

睡眠不足、身体疾患など

社会的要因

人間関係のトラブルによるストレス、環境の変化など

### 2 おもな精神疾患

- ・ どのような症状が目立つかにより分類される
- ・ うつ病、統合失調症、摂食障害、不安性はその代表

例

よくある初期症状