

# 保健だより 2月

令和4年2月4日 鳥栖工業高等学校定時制



冬は寒い上、日照時間も短いため、冬（冬季）うつになりやすいと前号でお伝えしました。また、冬は感染症が流行しやすい時期でもあります。油断なく感染拡大予防に努めましょう。その一方、冬は空気が澄んでいるので、夜空がとてもきれいに見えるという利点もあります。寒さに負けず、冬を楽しむ工夫などをして、あたたかな春の到来を待ちましょう。



## クイズ

「人間最大の臓器」とも呼ばれる臓器は肝臓と为什么呢？

これはなかなか意地悪なクイズかもしれません。一発で分かった人は、果たしているでしょうか？

答えは

**皮膚（ひふ）**

です！ 皆さん合っていましたか？

皮膚が臓器だという感覚はないかもしれませんが、成人の全身の皮膚を広げると**面積は畳一枚分**、**重さは全体重の約16%**にもなるそうです！

## 皮膚は最も重要なバリア

皮膚は有害な影響や刺激、感染から私たちを守ってくれる大切な器官（臓器）であり、最近の研究で重要な機能を果たす微生物が多数存在することが明らかになってきました。この微生物は、皮膚マイクロバイーム、または皮膚フローラと呼ばれ、この皮膚フローラが乱れると、時には深刻な、様々な問題を引き起こすそうです。

### 皮膚が持つ重要な機能

- ①有害な細菌や外界からの保護
- ②外の気温などを末端神経を介して測定
- ③血流を活性化することによる温度調節
- ④感染を介した水分調節
- ⑤脂肪やビタミンDなどの重要物質の貯蔵
- ⑥酸素、または医薬品の吸収（軟膏やパッチなど）
- ⑦肌の色や健康状態が人との関わりの中で役割を果たす（社会機能）

### 皮膚フローラが乱れると…

にきび	アトピー性失神	帯状疱疹	菌感染症	ブドウ球菌感染症
アレルギー	皮膚炎	<b>乾燥肌</b>	乾癬	イボ
				など

思春期はホルモンの影響で皮脂の分泌が増え、皮膚フローラの安定を保つのは難しい時期かもしれません。正しいお手入れの方法や治療法を学び、心身（肌も）健康を保つようにしましょう。

水分バランスの乱れによる肌のダメージで、乾燥する冬はこのトラブルをよく引き起こします。  
<注意>バリア機能が落ちた乾燥肌は細菌やウイルスが侵入しやすくなります！

別紙資料で「①ニキビを知らう」「②ニキビのはじまり「 comedo 」って？」を配布しています。参考にしてください。