

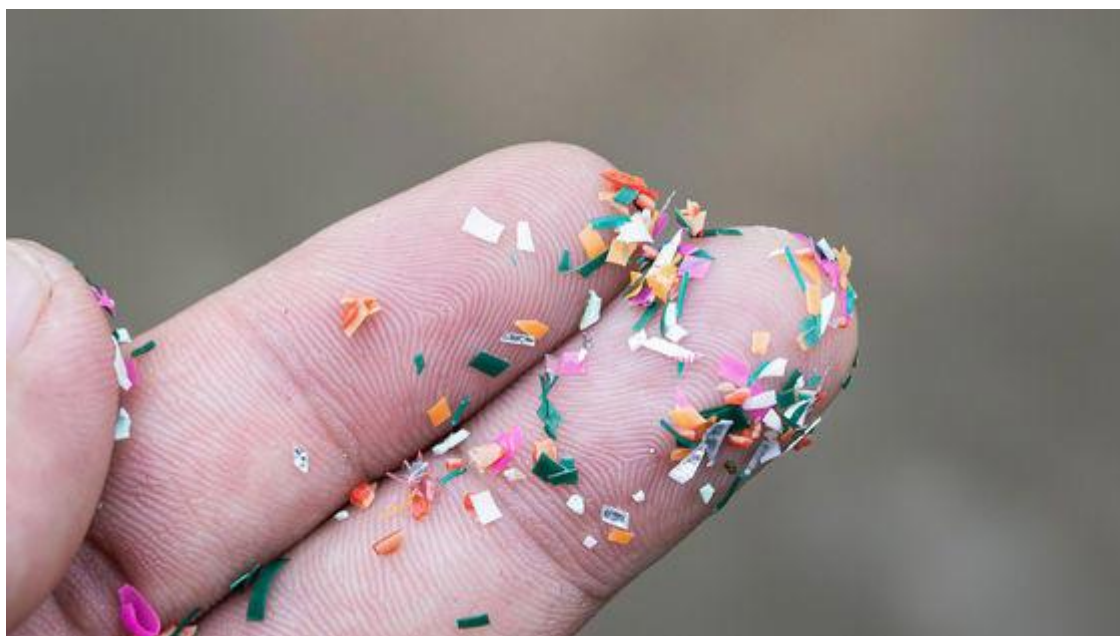
保健だより 1月号

北海道札幌工業高等学校
定時制課程 保健部
令和7年1月22日

新春から、真冬が続いたり暖くなったり、例年に比べて寒暖の差がありますね。皆さんは、体調管理はできていますか？ また、空気がとても乾燥しています。実は、ウイルスは乾燥していると増えやすいのです。感染の予防には、石けんでの手洗いやうがいをしっかり行い、インフルエンザ等の感染症の対策をしましょう。



脳・精巣・子宮にまで入り込むマイクロプラスチックの 摂取量を極力減らすにはどうすればよいのか？



直径 5mm 未満の「マイクロプラスチック」は、食品や水の摂取、浮遊する粒子の吸入などによって体内に取り込まれます。体内にマイクロプラスチックを取り込んだときの健康リスクはまだはっきりとしていませんが、潜在的には心臓病のリスク増加などが指摘されています。

「プラスチックに出会わずに生きていくのは不可能」といいほど、現代の暮らしはプラスチックに包まれています。使い捨てのプラスチックが捨てられるまでの時間は平均するとわずか 12 分だそうで、捨てられたあと多少は分解されるものの、最終的にはマイクロプラスチックとなって環境に残り続けます。そして、食物連鎖や粒子の吸入、皮膚接触などを経て、体内に取り込まれます。先行研究により肺、血液、胎盤、精巣、さらに脳からもマイクロプラスチックが検出されています。マイクロプラスチックは水道の処理場では濾過されないほか、植物もマイクロプラスチックを処理するような仕組みを持たないため、環境中のマイクロプラスチックを取り込むことはありません。マイクロプラスチックの健康への影響はまだはっきりとわかっていませんが、酸化ストレスや神経毒性、生殖毒性、免疫・内分泌機能の変化、心臓病リスクの増加など

が指摘されています。このためニューメキシコ大学公衆衛生カレッジで10年にわたり環境中のプラスチックについて研究してきたクラウディア・プラテシ博士が、生活の中でできる「マイクロプラスチック摂取量を減らす方法」を挙げています。

・水道水を飲む

選べるなら、ペットボトル飲料よりも水道水がよく、浄水器が使えるならさらに一部のプラスチックが除去可能とのこと。

・プラスチック容器での加熱を避ける

食べ物や飲み物をプラスチック製の容器に入れて加熱すると、化学物質が浸出して食品に浸透します。代わりに、ガラス容器やセラミック容器を使うとベターです。**プラスチック製の食品容器を電子レンジで加熱すると膨大な数のプラスチック粒子が放出されることが判明しています。**

・安全な保存容器を使用する

保存に用いる容器は、プラスチック製よりもガラス製、セラミック製、ステンレス鋼などがよいとのこと。

・自然食品を選ぶ

缶詰やジャンクフード、加工食品は加工・包装時にプラスチックに曝される機会が多くなるので、食べるなら新鮮な自然食品や加工の少ない食品のほうがベター。

・食品は地元の生産者から購入する

新鮮な果物や野菜を食べるようにして、肉もプラスチック包装されたものは避けたほうがよいとのこと。

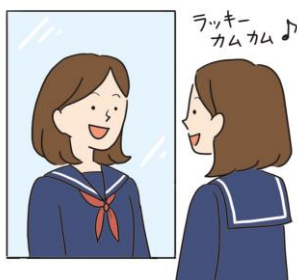
・特定のリサイクルコードの商品は避ける

「3：PVC(ポリ塩化ビニル)」は発がん性物質のフタル酸エステルを含み、「6：PS(ポリスチレン樹脂)」は中枢神経系に影響を及ぼすスチレンを含有するので、避けた方がいいとのこと（なお、日本では異なる**識別表示**が用いられています）。

この記事を読んで、皆さんはどんなことを感じましたか？ 便利を追求しすぎると、いつかツケが回ってくるな、と私は思いました。不便とは、工夫の余地があるということ。身の回りの小さなことから自分なりに工夫して、健康ライフをエンジョイできたらいいなと思います。



鏡でチェック!



あなたは、一日に何度鏡を見ていますか？ 様々なアンケートや調査によると、特別おしゃれに関心や興味がなくても、一日に何度も鏡を見る人が多いようです。

鏡は、健康チェックにも役立ちます。肌の色、目の色がいつもと変わらないか、疲れた表情をしていないか、よ〜く見てみましょう。

鏡を見るとき、笑顔の練習をするのもおすすめです。昔から「笑う門には福来る」というように、笑顔になると、自然に気持ちもウキウキします。

手洗いをするときやトイレの後など、鏡を見る機会があるときは、「ラッキー、カムカム♪」と唱えて笑顔になって、心と体の調子を整えましょう。