

## ・・・え？貧血じゃないの？

今月、内科検診で学校医の大岩先生から「それは貧血じゃないよ。起立性低血圧症だね。」という話を聞いた人が何人かいたと思います。大岩先生の話は、ちょっと難しかったと思うので、保健だよりで取り上げることにしました！！



## 起立性低血圧症って何者！？

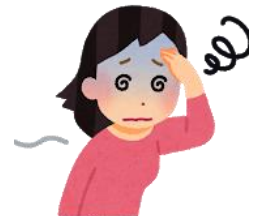


### ●症状●

突然立ち上がったときや、ずっと立ちっぱなしのときに、ふらっとしたり、めまいが起きたりする。 →このときの症状を「貧血」と勘違いしてしまう。

### ●検査●

立ち上がったときの血圧を測定すると、低血圧の値を示す。貧血と区別するためには、病院で血液検査をして「ヘモグロビン」という値を調べるとわかります。この値が低ければ貧血。



私（長嶺）は、おいしいものを食べているときが一番幸せ♡♡

### ●改善するためには？●

病院で症状に合わせた薬をもらうこともできるのですが、一番の解決方法は・・・生活習慣の見直し！！  
早寝早起きしていますか？バランスのとれた食事をしていますか？適度な運動していますか？ストレスを抱えて悩んでいませんか？そういうことを1つずつ解決していくことで、起立性低血圧症は良くなっていくかもしれません。毎日の生活で、小さな幸せをもつけることも良いかも(\*´▽`\*)



## それでもタバコ、吸いますか？



中・高生で毎日タバコを吸う人の割合は、どんどん減っています。

	2000年	2014年
男子（中3）	5.2	0.5
（高3）	25.9	2.4
女子（中3）	1.3	0.1
（高3）	8.2	0.6

（厚生労働省／「未成年の喫煙・飲酒状況に関する実態調査研究」等より）

喫煙はがんや心臓病のリスクが上がるだけでなく、中・高生には気になる害も多いです。

例えば――

- ・部活で息が切れる
- ・肌が荒れる
- ・痰がからむ
- ・髪や服にニオイがつく
- ・口臭がキツクなる

ダサい上に悪影響ばかりのタバコ。喫煙者がゼロになる日も近いかも。

