

# 保健だより 5月号

令和7年度  
丹原高等学校  
保健委員会



## 突然肺が破れる！？「自然気胸」を知っていますか

自然気胸とは…

- ・肺の表面に穴が開き、肺が縮んでしまう病気の状態。
- ・突然の胸痛や呼吸困難、背部痛や肩こり、筋肉痛等の症状が起こる。
- ・10代後半～20代前半の高身長男性に多い。

高校生では、テスト期間等の慢性的な疲労や睡眠不足が続くとき、ストレスがかかっているときに発症することが多く、大切な日に休まざるを得ないケースもよくあるそうです。なんの前触れもなく、ある日突然発症するので、完全に予防することはできませんが、規則正しい生活を送ることが一番です。

3年3組保健委員（桑村）

## 保健委員がピックアップ 【健康ニュース】

### ゴールデンウィーク後の「気象病」にご用心！予防のポイントは

毎日新聞 2025.4.26 配信

「荒天が近づくと頭痛がひどくなる」「雨の日は膝が痛む」

気象の変化によって引き起こされるこうした体調不良を「気象病（天気病）」という。

ハイシーズンはGWが明けてから梅雨が終わる7月半ばにかけて。気温や湿度が高くなり、酷暑やゲリラ豪雨といった異常気象、気圧の乱高下も起きやすいからだ。気象病は正式な病名ではないが、気候の変化が招くさまざまな不調の総称として用いられている。（中略）

気圧の変化は、耳の奥にある「内耳」という場所で感知しているとされ、自律神経に影響が及ぶ。自律神経は脳内から全身に信号を送り、体の機能を調節する役割をもつ。これが適切に働かないと、体の不調につながるというわけだ。（以下略）



私は、頭痛がよく起こります。特に原因は気にしていませんでしたが、この記事を読んで、自分の体調不良に気象の変化が関わっているかもしれないと思うようになりました。

予防のためには、十分な睡眠と規則正しい生活が重要だそうです。スマホの画面等を見る時に、うつむいた姿勢を続けるのもよくないそうなので、普段の生活習慣を見直したいと思いました。

3年3組保健委員（苔口）