

朝晩だけでなく、昼間の冷え込みも厳しくなってきましたね。木々もだんだんと色づき始め、秋から冬への移り変わりを感じます。これからの季節は空気が乾燥し、風邪やインフルエンザなどの流行が懸念されます。規則正しい生活を送り、風邪やインフルエンザなどの感染症に負けない強い体を作りましょう。また、感染症にかかってしまった際の、周囲への配慮も忘れずに。

□ ≡ 呼吸より鼻 ≡ 呼吸がGOOD!

●風邪・インフルエンザでは・・・

<鼻呼吸のいいところ>

・フィルターがある

⇒空気の中には、目に見えないけれど、ちりやほこり、ウイルスや細菌がいっぱいです。でも、鼻の中にはフィルターがあります。鼻毛と線毛そして粘液です。鼻の中に入った大きな異物は、鼻毛で取り除かれます。すり抜けた小さな異物も、粘膜から出るベタベタした粘液や線毛の動きで知らないうちに飲みこまれ、無力になります。



・加湿器の働きをする

⇒鼻の毛細血管が、空気を体温に近い温度まで温めます。また鼻の中は湿っているので、空気の湿度も上がります。こうしてウイルスが苦手な高温多湿の環境ができあがります。

※※※気が付くといつも口を開けている人、鼻がよくつまる人、口が乾きやすい人、イビキをよくかく人、朝起きるとのどがカラカラな人は口呼吸かもしれません!

<口呼吸のダメなところ>

ウイルスを追い出す線毛は、のどにもあります。でも口呼吸でのどが乾燥すると、線毛はへたっとうまく働きません。ウイルスや異物がいっぱい乾いて冷たい空気が、直接体の中に入ってしまう。



●口の健康面では・・・

<鼻呼吸のいいところ>

⇒だ液で口の中がうるおいます

<口呼吸のダメなところ>

⇒口の中が乾燥して、だ液が減ってしまいます

だ液をたくさん出す

ポイントはよく噛むこと!

<Q.だ液がなぜそんなに大事なの?>

A1.むし歯や歯周病を予防

だ液は食べ物のカスを洗い流すだけでなく、食後に酸性になった口の中を中和して、むし歯ができにくい環境を作ります。また、だ液の中のミネラルは、少しのむし歯なら元に戻してくれます。それに、歯垢の中の歯周病菌が増えないように、口の中を浄化しているのもだ液です。

A2.口臭を防ぐ

口臭の原因は口の中の細菌が増えること。だ液の働きで細菌が増えるのを防ぎます。

インフルエンザの 予防接種について

インフルエンザの
予防接種を打つと、
絶対かからない?

いいえ、絶対かからないわけではありません。でも、かかりにくくなったり、かかっても重症になるのを防ぐことができます。

効果は
どれくらい続くの?

接種した日(2回接種の場合は2回目)の2週間後から約5カ月間、効果は続きます。

いつごろ
打てばいい?

インフルエンザは、だいたい12月から3月ごろに流行し、ピークは1月から2月です。予防接種の効果が出てくるまでに2週間ほどかかるので、12月中旬までに打ち終わるのがいいと思います。



LGBTQを知っていますか？ “みんなと違う”は“ヘン”じゃない

今月は、『2章 多様なセクシュアリティ』の中の『揺れるセクシュアリティ（クエスチョニング）』について掲載します。

<2章：多様なセクシュアリティ>

☆揺れるセクシュアリティ

ここまで「性的指向」と「性自認」のお話をしてきましたが、思春期の時期には、それがはっきりと定まらない人も少なくありません。自分で自分の気持ちがわからず、不安を感じることもあるかもしれませんが、思春期はそのように悩みながら自分を見つけていく時期でもあるのです。



<クエスチョニング>

性的指向や性自認がはっきりしていない場合や、定まっておらず揺れ動いていたり、どちらかに決めたくないと感じたり、性的指向や性自認がそもそもよくわからないような気がする、典型的な男性や女性でないと感じるなど、特定の枠にあてはまらない人やその状況のことです。

例えば、中学生のときに同性に関心のある自分自身に気づくときです。この関心というのはとても仲の良い友達に対する友情という感情なのか、いわゆる友情よりはもっと強い思いなのか、恋愛感情なのか、恋愛感情であるならば自分は同性愛なのかどうなのか、いったいなんなのだろうかと深く考え悩むかもしれません。同時に異性に対しても恋愛感情のような恋心を抱くことがあったときです。この場合、同性と異性の両方に関心があることになり両性愛なのではないかと考え込むかもしれません。同性愛なのか、異性愛なのかあるいはそのどちらでもないのか、そういった自分の気持ちがモヤモヤしながら行ったり来たりしている時期を「クエスチョニング（Questioning）」と捉えることができます。

☆レインボーフラッグを知っていますか？

レインボーフラッグは、LGBTQをはじめとするセクシュアルマイノリティの活動のシンボルとして使われている旗であり、セクシュアルマイノリティの権利やプライドを示す象徴として親しまれています。日本を含め世界中で使われており、とりわけ欧米諸国では毎年6月をセクシュアルマイノリティのプライド月間と位置づけ、プライドパレードなどの行事が盛大に開催され、パレード開催都市のメインになる通りはレインボーフラッグで埋め尽くされます。

レインボーフラッグは1970年代頃から使われ始めたといわれていて、8色であったり7色であったり時代とともに変化してきていますが、現在では上から順に赤、橙、黄、緑、青、紫の6色で構成されているものが使われています。レインボーフラッグの大きさは大小様々あり、屋根の上で風にたなびく特大サイズのものもあれば、胸元にピンバッジとしてつけることができるような小さなサイズもあります。

最近ではLGBTQフレンドリーなことを表現するための方法として、街中のカフェやレストラン、ホテル、ショッピングセンター、アーケードなど、様々なところでレインボーフラッグが飾られている場合があります。その形状は布だけではなく、ステッカーであったりバッジであったりいろいろです。LGBTQ当事者が自分たちの権利やプライドを示すだけでなく、彼らを取り巻く周囲の人からの応援を表明する方法としても、レインボーフラッグは役立っています。



次回からは『第4章 セクシュアルマイノリティが直面する問題』について掲載します。

【参考文献：LGBTQを知っていますか？ “みんなと違う”は“ヘン”じゃない（監著：日高 庸晴）】