

# ほけんだより



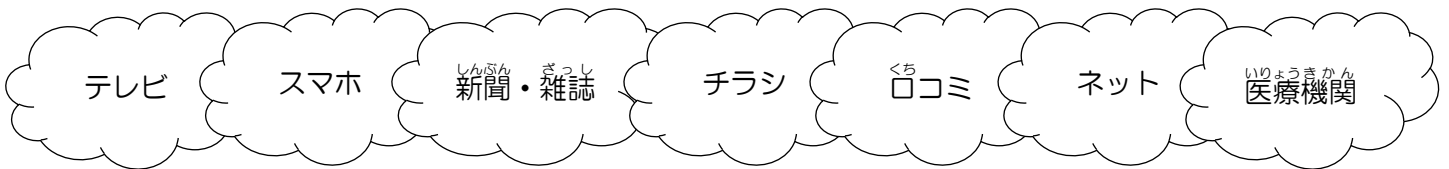
2026  
大阪府立  
生野工業高等学校  
保健室

6月の異名は「水無月」。梅雨でたくさん雨が降るのに、なぜ「水が無い月」と書くのか疑問に思いませんか？旧暦の6月は現在の7月で、梅雨は終わり、暑く晴れ間も続く時期。田んぼの水が蒸発して無くなるという説や、水を田んぼに張る月＝「水な（昔の「な」は「の」の意味）月」で、「な」に「無」の字を当てた説があります。梅雨の晴れ間は暑い日が多いです。こまめな水分補給で自分の体を守ってくださいね。

## 健康情報について

健康に関する正しい情報を入手し、理解して、活用する能力のことを「ヘルスリテラシー」といいます。さまざまなところで目にする健康情報の中から、適切な情報を見極めて使いこなすことは、病気の予防や健康寿命の延伸につながります。

### 健康情報の入手先にはどんなものがある？



これらの中には次のような方法による広告も多い

- ・著名人を広告塔にする
- ・利用者の体験談を掲載する
- ・流行しているキーワードを使って宣伝する

### 内容に注意すべき健康情報の例は？

『皮膚の若返り 健康になる 病気の予防 病気が治る ダイエット』 など

### 全てを鵜呑みにせず、疑問視する視点を持つ

科学的根拠：あるサプリメントは毎日摂取することにより、健康になるといわれている!?

→トクホ(特定保健用食品) 栄養機能食品、機能性表示食品以外は、原則として、その科学的根拠は乏しい

メリットとデメリット：ある栄養素を多く摂取すると、代謝がよくなり痩せるらしい!?

→その栄養素を補充しても、本当に体内に取り込まれ、機能するとは限らない。そのうえ、デメリットもあるかもしれない

体験談の信憑性：知人がある食品を摂り続けたら痩せた。体重の記録を見せてもらったら減っていた!?

→その食品を摂った前後の比較だけでは、効果を証明したことにはならない。理由としては、別の要因で痩せた可能性もある

### 医薬品とサプリメントの違い

医薬品は開発段階で厳しい臨床試験を行い、評価を受け、効果のないもの、問題のあるものは排除され、国の基準に基づいて薬効が承認・認可されたものです。病気の診断や治療、予防目的で使用されます。ところが、サプリメントに法的な定義はなく、「特定の成分を含有する錠剤やカプセル状の製品」が該当します。あくまで「食品」であり、その効果が検証されないまま市場に出回っているのも少なくありません。そのため、摂取しても残念ながら期待するような効果が得られない場合もあります。

情報<sup>じょうほう</sup>って難しい<sup>むずかしい</sup>ですね。誰も<sup>だれ</sup>が一度<sup>いちど</sup>は騙<sup>だま</sup>されたことがあるはず!

今月号<sup>こんげつごう</sup>では、この方<sup>かた</sup>に何<sup>なに</sup>に騙<sup>だま</sup>されたのかインタビューしてみたい<sup>おも</sup>と思います(\*^▽^\*)

中川<sup>なかがわ</sup>:今年度<sup>こんねんど</sup>保健室<sup>ほけんしつ</sup>の当番<sup>とうばん</sup>もして下さる<sup>き</sup>ことになった機械科<sup>きかい</sup>の西山先生<sup>にしやませんせい</sup>です!よろしくお願<sup>ねが</sup>いします。

西山:よろしくお願<sup>ねが</sup>いします。

中川:では、さっそくなんですが、西山先生<sup>にしやせんせい</sup>は健康情報<sup>けんこうじょうほう</sup>に振り回<sup>ふりまわ</sup>されたり、騙<sup>だま</sup>されたりしたことがありますか?

西山:振り回<sup>ふりまわ</sup>されたことはいっぱいありました。

中川:どんな内容<sup>ないよう</sup>ですか?

西山:たとえば、頭髪<sup>とうはつ</sup>の育毛<sup>いくもう</sup>を促進<sup>そくしん</sup>するという製品<sup>せいひん</sup>(育毛剤<sup>もうざい</sup>)です。

中川:よくあるやつですね!(´▽`\*)



西山:数十年<sup>すうじゅうねん</sup>の間に、いろいろなメーカー<sup>あいだ</sup>の商品<sup>しょうひん</sup>を買<sup>か</sup>っては、期待<sup>きたい</sup>する効用<sup>こうよう</sup>もなく挫折<sup>ごせつ</sup>し、そして、新た<sup>あら</sup>な希望<sup>きぼう</sup>(願望<sup>がんぼう</sup>?)を抱<sup>だ</sup>いて別のメーカー<sup>べつ</sup>の商品<sup>しょうひん</sup>を買<sup>か</sup>ってしまう。そんな失敗<sup>しっぱい</sup>の繰<sup>くり</sup>返<sup>かえ</sup>しでした。人<sup>ひと</sup>によっては効果<sup>こうか</sup>があった方もいるとは思<sup>おも</sup>いますが。

中川:なるほど。なんとかできるものなら・・・と願<sup>ねが</sup>ってしまいますよね。

西山:なぜ、こんな状況<sup>じょうきょう</sup>になったか<sup>れいせい</sup>と冷静<sup>かんが</sup>に考<sup>かんが</sup>えたんですが、一番<sup>いちばん</sup>の原因<sup>げんいん</sup>は情報<sup>じょうほう</sup>を正<sup>ただ</sup>しく理解<sup>りかい</sup>してなかつたことと、自身<sup>じしん</sup>の欲求<sup>よくきゅう</sup>をコントロール出来<sup>でき</sup>ていなかつたから<sup>き</sup>のような気が<sup>き</sup>します。

中川:みんな自分<sup>じぶん</sup>の悩み<sup>なや</sup>みはそれぞれ、ホント真剣<sup>しんけん</sup>ですからね・・・

西山:育毛剤<sup>む</sup>は抜け毛<sup>よぼう</sup>を予防<sup>とうひ</sup>して頭皮環境<sup>かんきょう</sup>を整<sup>ととの</sup>える医薬部外品<sup>いやくぶがいひん</sup>なので、発毛剤<sup>はつ</sup>とは異なる<sup>こと</sup>ものです。自身<sup>じしん</sup>でも、そのことをよく理解<sup>りかい</sup>しているつもり<sup>な</sup>だったんです。しかし、その製品<sup>せいひん</sup>についてのテレビCM<sup>など</sup>等の、あの素晴<sup>すば</sup>らしい映像<sup>えいぞう</sup>や宣伝<sup>せんてん</sup>フレーズに繰<sup>くり</sup>返<sup>かえ</sup>し見<sup>み</sup>てしまうと、過大<sup>かだい</sup>な希望<sup>きぼう</sup>(ふさふさになった頭髪<sup>とうはつ</sup>!)と購買欲<sup>こうばいよく</sup>(今<sup>いま</sup>、まとめ買<sup>まとめ</sup>いするとお安<sup>やす</sup>く購<sup>こう</sup>入<sup>にゅう</sup>できる!!)で、次<sup>つぎ</sup>から次<sup>つぎ</sup>へと、たくさんの製品<sup>せいひん</sup>を購<sup>こう</sup>入<sup>にゅう</sup>してしまつたんですね。

中川:お金<sup>かね</sup>も時間<sup>じかん</sup>もかかつたでしょう!

西山:はい(ノド)ｼｸｼｸ・・・、ヘルスリテラシー<sup>たいせつ</sup>の大切<sup>たいせつ</sup>さが、身<sup>み</sup>に染<sup>し</sup>みてわかりました。



中川:こうやれば、こうなるに違<sup>ちが</sup>いはない!といった仮説<sup>かせつ</sup>の検証<sup>けんしやう</sup>と失敗<sup>じんせい</sup>は、人生<sup>じんせい</sup>においては大事<sup>だいじ</sup>なプロセスだと思<sup>おも</sup>うんですけど。そのあたり<sup>きやうく</sup>の教訓<sup>きやうく</sup>としてはいきそ<sup>いき</sup>うですが、情報<sup>じょうほう</sup>をしつかりとらえることができれば、無駄<sup>むだ</sup>な苦勞<sup>くろう</sup>をせず<sup>ず</sup>に済<sup>す</sup>むかもしれませぬ。インタビュー、ありが<sup>あ</sup>りが<sup>が</sup>どうござ<sup>ご</sup>いました!

西山:自身<sup>じしん</sup>の「健康管理<sup>かんり</sup>」は生涯<sup>しやうがい</sup>つづけなければならぬ大切<sup>たいせつ</sup>なことです。生徒<sup>せいと</sup>の皆<sup>みな</sup>さんが沢山<sup>たくさん</sup>の情報<sup>じょうほう</sup>を得<sup>え</sup>る中で、正確<sup>せいかく</sup>な判断<sup>はんだん</sup>・選<sup>せん</sup>択<sup>たく</sup>ができるよう願<sup>ねが</sup>っています。物事<sup>ものごと</sup>を考<sup>こう</sup>察<sup>さつ</sup>する心構<sup>こころがま</sup>えがあれば大丈<sup>だいじやうぶ</sup>夫<sup>ぶ</sup>です!ありが<sup>あ</sup>りが<sup>が</sup>どうござ<sup>ご</sup>いました。