

保健だより

群馬県立西邑楽高等学校 保健室
令和4年度5月号

新年度になってから1カ月が経ちました。

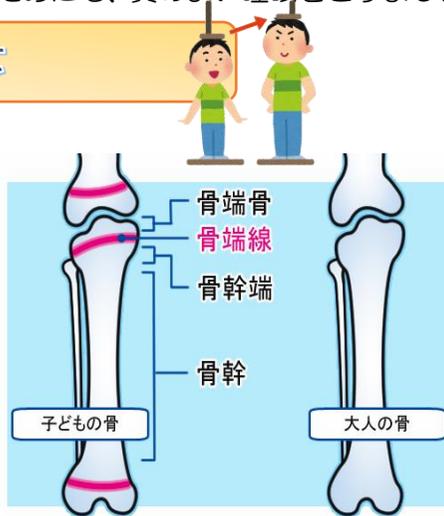
疲れが溜まっている時期だと思いますので、疲れをとるためにも、質のよい睡眠をとりましょう！

身長について

1 身長は何歳まで伸びるのか

「何歳まで身長が伸びるか」には、もちろん個人差がありますが、大抵の場合、男子は17～18歳前後、女子は15～16歳前後くらいまで伸びるそうです。

そもそも身長は、骨の「骨端線」という軟骨の部分が膨張することによって伸びていきます。この「骨端線」が成長とともに、完全に骨化すると基本的には身長が伸びることはありません。



2 身長を伸ばすために大切なこと

① 深い睡眠

身長が伸びるためには、「成長ホルモン」が重要です。この成長ホルモンは寝付いてから2時間くらいまでの一番深い眠りの時に大量に分泌されます。眠りが浅いと分泌されにくくなるため、質のよい睡眠をとることが大切です。



～質のよい睡眠をとるためのポイント～

○生活リズムを整える○

質のよい睡眠をとるためには、「メラトニン」という睡眠ホルモンがよく分泌されることが大切です。メラトニンがよく分泌されるためには生活リズムを整えることが必要です。



○夕食は就寝2時間前までに済ませる○

寝る直前に食事をすると、眠りが浅くなり、成長ホルモンが十分に分泌されない原因となります。緑茶やコーヒー、チョコレートなどカフェインが含まれている食品は寝る3時間前以降は控えた方が良いでしょう。



○寝る1時間半前に入浴する○

入浴してから約90分後に体温が下がりはじめ、眠気がきます。そのため、1時間半前に入浴がおすすめです。

○部屋を暗くする○

睡眠ホルモンであるメラトニンは暗くなると大量に分泌されます。そのため、暗くした方が質のよい睡眠をとることができます。

○間食はナッツ類がおすすめ○

ナッツ類は睡眠の質を高めるメラトニンの材料となるそうです。



○寝る直前に歯磨きをしない○

寝る直前に歯磨きをしてしまうとメラトニンが減るとともに、覚醒ホルモン(オキシトシン)が分泌されてしまうため、眠りが浅くなります。

② 適度な運動

運動をして骨端線に軽い刺激が加わると、骨端線が活発に働き始め、成長が促されます。また、運動することで成長ホルモンやメラトニンの分泌も促されます。



③ 栄養摂取

バランス良く食べることが大切ですが、骨の成長のために重要な栄養素はカルシウム・マグネシウム・亜鉛・ビタミンD・タンパク質だそうです。



▽多く含まれている食べ物▽

乳製品(牛乳、チーズなど)、野菜(小松菜、切干大根、ほうれん草など)、アーモンド、落花生、ごま、肉、海産物(魚[マグロ、カツオ、ブリ、サンマなど]、わかめ、しらす干し、カキ、ホタテなど)、卵、豆類、大豆製品(木綿豆腐、納豆、油揚げなど)・・・これらの食べ物を一緒に食べた方がより良いそうです！



縮んだ身長を伸ばすストレッチ

重力などが原因で椎間板が縮むと身長も縮んでしまいます。縮んだ椎間板を伸ばすようなストレッチをすると身長が元に戻ります。どのくらい伸びるかは個人差がありますが、興味がある人は試してみてください。

【用意するもの・・・バスタオル】

- ① バスタオルを棒状に丸める。
- ② 仰向けに寝そべり、丸めたバスタオルを腰の下に置いて手足を3分間伸ばす。
- ③ バスタオルを腰と肩甲骨の間に置き、手足を3分間伸ばす。
- ④ バスタオルを肩甲骨の下に置き、手足を3分間伸ばす。



※ 腰に痛みがある人は無理にやらないでください。

〈参考文献〉

福辻鋭記、『たった一週間で身長を3センチ伸ばしウエストを5センチ減らす骨盤・背骨ストレッチ』,アスコム, 2017/6

自然に触れてストレスを解消しよう

環境が変わり、緊張感の強い1カ月間を過ごしたかと思います。

自然に触れる(花を見る、川の音や鳥の鳴き声を聞くなど)とストレスが緩和されるという研究

結果がありますので、ぜひ、自然に触れてストレスを癒してください。

心身の健康面について気になることがある場合には、いつでも気軽に聞きに来てください。

質問について調べて、個別にまたは保健だより等でお答えしたいと思います。

