

大人にも成長ホルモンは大切

子どもの成長には欠かすことのできない成長ホルモン。体の成長が終わったら、成長ホルモンは出なくなるのでしょうか。成長ホルモンの分泌は10歳代にピークを迎えます。その後は、徐々に減少していくとはいえ、成長ホルモンは分泌され続けています。成長が終わった大人の体の中でも、成長ホルモンは重要な役割を担っています。

私たちは生きていくにあたり、体の中では心拍や呼吸など、様々な活動や反応が起こっています。そのためにエネルギーを消費し、骨や筋肉などの代謝が行われます。その過程では、体を形成している細胞が傷つくこともあります。その傷ついた細胞の修復する役割を、成長ホルモンが担っています。修復にはより多くのエネルギーが必要となることから、成長ホルモンは脂肪の分解を促進して有効に使うようにします。また、肝臓でも糖分を作らせて、これもエネルギー源にしています。体の修復は睡眠中に行われます。そして、成長ホルモンは睡眠中に多く分泌されます。



寝不足が続くと、疲れやすい・集中力が続かない・肌荒れしやすいなどありますが、成長ホルモンが不足するためと考えられます。長期にわたって成長ホルモンが不足すると、脂肪がたまりやすくなり、内臓脂肪が増えて、メタボリック症候群になる危険性もあります。また、骨が弱くなって、骨粗しょう症にもなりやすいと言われます。

大人になっても成長ホルモンは大切です。成長期と比べると、分泌が減るのは老化現象としてやむを得ないことですが、減るのを遅くする努力は必要です。睡眠・運動・入浴・空腹などにより成長ホルモンの分泌は促されます。規則正しい健康な生活は、大人になっても大切です。

(健康福祉課 保健師)

学校コーナー

考え・進め
未来へ!



五霞中学校では、9月には、3年生の修学旅行と2年生の職場体験学習10月には、合唱祭・かすみ祭が実施されました。特に3年生にとっては、修学旅行と最後の合唱祭・かすみ祭は、忘れられない一生の思い出になったことでしょう。

◇職場体験を終えて

2年 松本 莉乃

私は、職場体験で看護師を体験しました。1日目は、患者さんの身体を拭いてあげたり、採血している所を見たりしました。2日目は、小児科に行きました。小児科では、赤ちゃんを抱っこしたり、赤ちゃんにお昼を食わせてあげたりしました。他にも赤ちゃんの心臓の音を聞きました。心臓がすごく速く動いていて、とても驚きました。私は、この2日間とても貴重な体験をさせてもらいました。この病院でのいろいろな体験を生かして、立派な看護師になれるようがんばりたいです。



◇修学旅行の思い出

3年 片岡 泉

私は、修学旅行の実行委員長になりました。大変緊張していましたが、みんな大きな声であいさつをしたり、歴史を学ぶ真剣な眼差しが見られたり、五霞中生の良さがたくさん見られました。奈良公園では、びくびくしながら鹿にせんべいをあげ、建仁寺では、命の大切さと禅の意味を教わる座禅体験をしました。そして、なにより、みんなが笑顔で楽しい時間を過ごし、最高の修学旅行となりました。



◇最後の合唱祭を終えて

3年 栗原 蒼

私達3組は、最後の合唱祭で金賞をとることができました。練習では、他のパートにつられないようにしたり、練習方法を工夫したり、クラス全員で話し合いをもち、あきらめずに最後まで頑張りました。金賞発表の間は、涙が出るほどうれしかったです。そして、この合唱祭により、クラスが一つにまとまり、とても大きな達成感が生まれました。中学校最後の合唱祭は、一生の思い出になりました。

