

学習

● 症状は体が病気とたたかっていることの表れ



体が病原体の働きをおさえようとしていることの表れ。

病原体などを体の外に出すため。

毒物を体の外に出すため。

わたしたちの体が病気にかかったときは、ていこう力を働かせて病気を治そうとします。病気のときに見られる症状は、体が病気とたたかっていることの表れでもあります。

規則正しく生活することや、気持ちを明るく持つことなどは、ていこう力を高め、病気を防ぐことにつながります。また、治りょうのほとんどは、ていこう力を助けるためのものなのです。



ていこう力を高めるためには、どんな生活を送るとよいのでしょうか。



規則正しく、栄養のバランスのとれた食事



早ね早起き



適度な運動



気持ちを明るく持つ

～ 病気の原因物質としての化学物質 ～

● ダイオキシン

いろいろな病気

◆ダイオキシンが引き起こす病気

ダイオキシンは、ごみが燃やされるときなどに発生する化学物質です。がんを引き起こしたり、赤ちゃんの体に障害を引き起こしたりするといわれています。



◆アレルギー性の病気

アレルギー性の病気には、花粉症、ぜんそく、アトピー性皮膚炎、じんましんなどがあります。これらには、ほこりや花粉などの環境と体質が関係しています。



◆熱中症

暑い日に激しい運動をして、大量のあせをかいて体の水分や塩分が不足したり、体温が上がりすぎたりすると、熱中症にかかることがあります。(p.9を参照)

