

ほけんだより 12月

2017年12月14日

No. 9

横手高校 保健室

今年は、11月半ばの降り始めから消えることなく雪が降り積もり、また、例年よりも気温が低く、早くも冬の厳しさを痛感する日々が続いています。定期考査も終わり、冬休みまであと少しですが、この時期、インフルエンザ流行の動向も、これから受験本番を迎える3年生にとっては特にハラハラ気になっていると思います。去年より遅いものの、チラホラ近隣の地域で罹患者が出始めているようです。1,2年生も含めてみんなでいつも以上に自分の健康に気を配って、学校全体の健康力を上げて、なんとか元気にこの季節を乗り越えてほしいと思います。



学校保健委員会が開催されました。

12月4日(月)、平成29年度学校保健委員会が開催されました。

学校保健委員会は、「学校におけるさまざまな健康問題に適切に対処するため、学校と家庭、地域社会が一体となって研究協議する」ことを目的として毎年開催しています。学校医の先生方やPTA学年部長さんにもご参加いただき、有意義な話し合いの時間が持てました。

★学校医・学校歯科医・学校薬剤師の先生方に本校の学校保健に関わる問題についてご助言いただきました。



《内科 高橋晶先生より》

★保健室の来室理由では頭痛が最も多いので、頭痛に関して質問しました。

- 頻繁に起こる頭痛で悩んでいる人も多いようだが、その多くが頭痛外来に通院しているということなので、脳の障害等は否定されているだろう。処方薬を上手に利用しながら対応してほしい。
- 大人も含めて、次のようなものは緊急を要するので早急に医療機関を受診して欲しい。
急激に起こった激しいものや嘔吐を伴うもの・・・くも膜下出血が疑われる
発熱を伴う激しい頭痛・・・感染症による髄膜炎が疑われる
- 緊急を要さないものでは、緊張型頭痛や片頭痛があり、ひどいと吐き気を伴うものもある。スマホ使用による眼精疲労、環境の変化に伴うストレス、疲労の蓄積、肩こりなども頭痛の原因になるので注意して欲しい。



《眼科 山田桂先生より》

★スマホ利用の目への影響について質問しました。

- スマホの長時間利用により次のような悪影響がある。
 - ①一定の近い距離でスマホ画面を見続けると、目の筋肉が凝り固まってピントを合わせる力が弱まったり、目の筋肉に疲労がたまったりして視力低下をまねいたりする。また、スマホを見ている間はまばたきをせずに見続けていることが多く、目の表面の水分が蒸発して傷が付きやすくなったりする。
 - ②スマホを見るときの少し下を向く姿勢をずっと続けることで、本来緩やかにカーブしている首を直線に近い状態にしてしまい、重たい頭をクッション無しで首の筋肉などで支えることになり、頭痛、肩こり、首の痛み、めまい、ひどい場合には吐き気などの症状も出ることがある。また、スマホを片手でずっと持って見続けることで、手の機能に支障を来すこともある。
- 対策として、①スマホ使用中でも、「パチン」と意識してまばたきをするようにする
 - ②手で持たず、机に置いて使用する
 - ③画面はなるべく暗くする
 - ④寝る1時間前には使用をやめるなどがある。



《耳鼻科 高橋悦先生より》

★嗅覚障害について質問しました。

●嗅覚（きゅうかく）障害とは、においを感じる経路のどこかに障害が起こって、においを正常に感じる事ができなくなる症状のことである。原因としては、アレルギー性鼻炎に伴う粘膜の腫れなどから、におい分子が届かなくなるために起きるケースが最も多く、その他に脳の障害や末梢神経障害で起こる場合もある。

●嗅覚の異常は、日常生活においてあまり大きな不便さとならないため、自分で異常を感じても専門医を受診しない人も多いが、重症になると、たとえばガス漏れのおおいに気づかなかったりして、命の危険につながったりすることもある。

●点鼻薬や服薬で、2～3ヶ月で回復するケースも多く、早い方が治療も有効なので、においがわかりにくいなどの異常を感じたら、早めに耳鼻科で診てもらってほしい。

《歯科 星野守先生より》

★歯肉炎について質問しました。

（本校の歯科検診結果を見ると「むし歯は少ないが、歯垢や歯肉の状態が悪い」という実態があります）

●高校生は、勉強や部活などで多忙であり、食事の時間が不規則になったり、歯磨きをするタイミングがなかったりすることなどから、口の中の清潔が保たれなくなる。その結果、歯垢が付着したり、歯肉の状態が悪くなってしまおうと考えられる。また、冬になると口の中も乾燥しがちになり、唾液量が減って細菌が増殖し、歯周病になりやすくなる。

●適切なオーラルケアを通して、歯周病の初期段階である歯肉炎をきちんと予防してほしい。歯磨きに加えて、デンタルフロスを使用したり、薬用のマウスウォッシュで口腔全体のバイオフィルム（歯垢のかたまり）をきちんと殺菌することが大切である。



《薬剤師 石田良樹先生より》



★最近エナジードリンクなどで高校生にも身近なカフェインについて質問しました。

●カフェイン中毒により2011年からの5年間で、101人が救急搬送され、そのうち7人が心停止となり、うち3人が死亡している。短時間に大量に摂取すると中毒症状（激しい吐き気やめまい、心拍数の上昇）が起きると言われている。

●カフェインの摂取許容量は定められていないが、海外での目安は成人で1日当たり400mg（マグカップのコーヒー4杯分）程度。コーヒーだけでなく、緑茶や紅茶、栄養ドリンク、風邪薬等にも入っているので、それらの総量で摂取量を考える必要がある。代表的なエナジードリンクには、カフェインが1本に80mg入っており、さらに、カフェインの効果を1.3～1.5倍に増強させるアルギニンという成分も入っている。

●エナジードリンクやコーヒーを、勉強中の眠気覚ましや疲労回復のために飲むという人もいるようだが、眠気や疲労感や倦怠感、体が休養を欲しているということなので、これらの飲み物だけに頼らず、できる限り睡眠や休養をしっかりとるようにしてほしい。

《カフェインとエナジードリンク》

*カフェインは、コーヒー豆、茶葉、カカオ豆、ガラナなどの成分で、それらを原料とするさまざまな飲料や食品に含まれています。また、抽出されたカフェインが、食品添加物としてコーラなどに使用されています。カフェインは、中枢神経系を興奮させて眠気をはらい、集中力を高めるといった効果をもたらしますが、一方で、摂取しすぎると、頭痛、心拍数の増加、不安、不眠、嘔吐（おうと）、下痢などを引き起こします。妊婦の場合には、流産のリスクが高まったり、胎児の発育が阻害されたりする可能性があります。また、繰り返しカフェインを摂取していると、体が反応しにくくなり（カフェイン耐性）、より多くのカフェインを求めるようになります（カフェイン依存症）。そうなった時点でカフェインの摂取をやめると、頭痛、眠気、神経過敏、便秘、うつ、悪心・嘔吐、不安、集中力の低下といった離脱症状が現れます。子どもはカフェインに対する感受性が高く、海外では未成年者にはエナジードリンクの販売が規制されているところもあります。カフェインの効果とリスクを知り、摂取量に気をつけながら利用する必要があります。