

# 保健だより

2014年1月号  
英真学園高等学校  
保健室



初詣、初夢、初売り、書初め…新年が始まる1月は、「初」づくしていつもと同じことをするのも新鮮な気持ちになりますね。また、1年間の目標を立てるのにも良い月です。新年が始まって早くも3週間が過ぎましたが、皆さんはどんな目標を立てましたか？それぞれの目標達成に向けて努力をしていきましょう。



今年はず(うま)年ですね。馬は大昔から人間の暮らしに深く結びついた動物ですが、蹴る力が強いことから、悪いことを蹴飛ばすお守りとしている地域もあるそうです。



## インフルエンザについて

### ●インフルエンザの特徴

→インフルエンザウイルスによっておこる感染症で、毎年冬に流行し、せきやくしゃみなどの飛沫(ひまつ)感染・接触感染により感染します。症状は、38度以上の高熱・全身のだるさ・関節痛・せき・鼻水などがみられます。予防の基本は、手洗い・うがい・換気・湿度を保つ・睡眠(早寝・早起き)・バランスの取れた食事です。

また、インフルエンザにかかると、まれに肺炎等の合併症を起こしたり、発熱により脱水になったりすることもあります。急に高い熱が出た時や体調不良が続く場合は、早めに医療機関を受診しましょう。



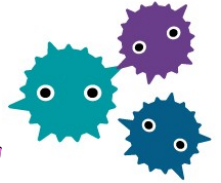
### ●病院に行く時は…

→病院には抵抗力の弱いお年寄りや子ども、持病をもった人たちがいます。感染を広げないためにも、病院に行く時にはマスクをつけて行くようにしましょう。

### ●その他の注意点

- ①インフルエンザの流行中は特に不要な外出を避けましょう。帰ったら手洗い・うがい忘れずに。
- ②薬は自己判断で使わないこと。多めに飲んだり、勝手に飲むのを中止したりしないこと。
- ③一人ひとりが予防の徹底を心掛けましょう。誰もがウイルスを持ちこまない・広げない対策を。

# 感染性胃腸炎



## Q. 感染性胃腸炎とは？

→病原体の感染による胃腸炎の総称で、そのほとんどはウイルス(ノロウイルス・ロタウイルスなど)によるものです。感染性胃腸炎は季節によって発生する頻度が異なります。11月～12月は主に「ノロウイルス」によるもので、1月～3月は主に「ロタウイルス」によるものが多いと言われています。

## Q. ノロウイルス胃腸炎とは？

→『ノロウイルス胃腸炎』は感染力が非常に強く、患者の糞便や飛び散った吐物が乾燥し、含まれているウイルスが舞い上がって感染することが多いです。また、ウイルスが付いた食品(生カキなどの二枚貝類に多い)を介して食中毒として発症することもあります。治療は対処療法が中心で(ロタウイルスも同様)、ノロウイルスに特別に効く薬は現在のところまだありません。



## Q. ロタウイルス胃腸炎とは？

→『ロタウイルス胃腸炎』は、ノロウイルスとともに頻度が高い腸炎として知られています。以前は『冬季乳幼児下痢症』と呼ばれていて冬に多く発生していましたが、ここ数年は遅れて冬から早春(1～3月頃)にかけてピークがみられます。主な症状は、嘔吐、発熱、下痢、腹痛などですが、発熱や嘔吐で始まり 引き続いて下痢になることが多いです。下痢は5～6日程続くことが多く、ノロウイルス胃腸炎よりも症状がやや重い傾向があります。



## Q. 流行時の対策は？

→消毒には、原則的に塩素系消毒剤(次亜塩素酸ナトリウム、商品名:ハイターなど)を使用します。便や吐物の処理をする時は、使い捨ての手袋やマスクを着用します。汚染物にペーパータオルなどをかぶせて、塩素系消毒剤を浸透させ、数分置いた後に拭き取りゴミ袋に入れて密封します。



**その他:** 感染性胃腸炎に関する更に詳しい説明や他の感染症(麻疹・風疹・インフルエンザなど)の対策については、感染症疫学センター(旧名称: 感染症情報センター)

『<http://www.nih.go.jp/niid/ja/from-idsc.html>』に紹介されていますので、参考にしてください。



## マイコプラズマ肺炎とは

マイコプラズマという病原体による感染症です。初期には発熱や倦怠感、頭痛などがみられます。その後、痰を伴わない乾いた咳が始め、特に夜間に激しく出ることが多いのが特徴です。かぜとの見分けが難しいと言われますが、頑固な咳が長く続く場合にはマイコプラズマ肺炎の可能性があります。飛沫感染（感染者の咳によって飛び散った飛沫を吸い込むことで感染）しますので、学校や家庭内でうつることも多いです。流行期には、一般のかぜ予防と同様、うがい・手洗い、マスクをすることが大切になります。

## 乾いた空気に注意!

### ●かぜが流行する

鼻やのどの粘膜が乾燥して働きが低下し、ウイルスが侵入しやすくなります。

⇒マスクをしたり、水分を多くとって、乾燥防止。



### ●肌が乾燥する

頬やくちびる、手のカサツキの原因に。

⇒クリームなどで保湿を。



### ●火事が起こりやすくなる

小さな火が、アツという間に燃え広がることもあります。



⇒暖房器具の扱いに注意!!



湿度が50%以下になると、乾燥の影響が現れてきます。部屋にぬれタオルを掛けるなどして、湿度を保ちましょう。



★今年1年間の「心と体の健康目標」を作ろう!

★感染症予防…手洗い・うがいを欠かさないようにしましょう!

## 予防警報!! インフルエンザ

感染しないよう予防を心がけることが基本です



インフルエンザは、くしゃみやせきなどの飛沫を介して人から人へうつる感染症です。感染すると、普通のかぜの症状に加え、急な高熱(38℃以上)や寒気、だるさ、全身の筋肉や関節の痛みなどの重い症状が出てきます。気温が低く、空気の乾燥しているこの季節は流行の危険性が高く、以下のような注意が必要です。



流行時、外出するときはマスクをつけ、できるだけ人ごみは避ける。



手洗いやうがい、換気など、普段の生活の中でも予防を意識する。



ぐっすり睡眠、バランスのよい食事、適度な運動で免疫力UP。

かかったらすぐに受診



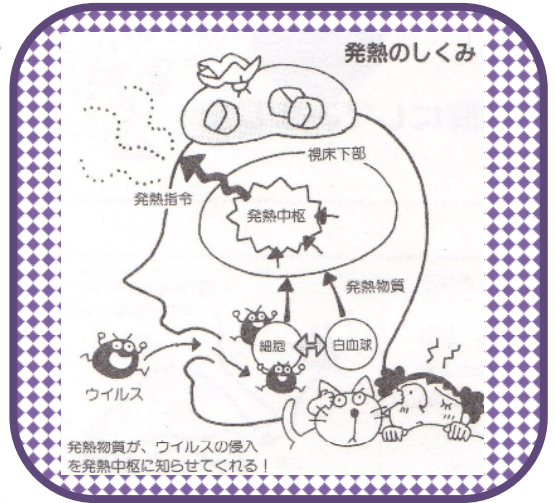
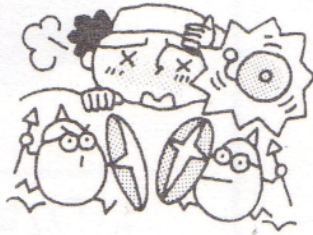
医師の指示にしたがい、部屋の加湿を心がけて暖かくして休みます。

# Q「カゼ」をひくと、「熱」が出るのはなぜ？

熱には、からだに病原体が侵入したということ、からだを守るために知らせる警戒警報のような役割があります。

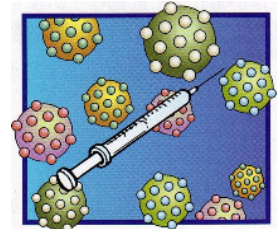
熱が出ることによって、からだを守るためにはたらく細胞や免疫物質が総動員されるのです。

また、ウイルスは熱に弱いので、からだが弱ってしまわない程度に温度を高くしておく、ウイルスや細菌の繁殖を防ぐことができるのです。



※寒気・発熱が長く続く場合や高熱が出た場合は、医療機関を受診しましょう！！

## 麻しん(はしか)の予防接種について



すでにお知らせしているとおり、3年生のみなさんは、麻しん(はしか)の予防接種の対象になっています。数年前、10～20代を中心に麻しんが大流行したことを覚えている人も多いと思います。これは、この世代の人たちがまだ小さい頃、現在と異なる制度だったため、麻しんの予防接種を1回だけ、または1回も受けていなかった事が原因のひとつと考えられています。その対策として、高校3年生にあたる年代の人全員に、あらためて予防接種を受けてもらうことになったのです。

麻しんは、ワクチンが開発される以前には「命定め病」、つまり命にかかわる病気として、とても恐れられていました。現在でも、大人になってかかってしまった場合、高熱が続いたり、脳炎や肺炎を合併したりするなど重症化のケースが多くみられます。

なお、接種できる期間は、各年度の4月1日～3月31日で、期間内の接種については、全額または一部の費用が補助されることになっています(居住する市町村によって異なります)。自費で受ける場合は、8,000～9,000円前後の全額負担になりますので、3年生でまだ受けていない人はすぐ申し込むようにしましょう。

！麻しんは、現在でもあなどれない病気です！



- ・麻疹ウイルスは感染力が非常に強く、流行しやすいという特徴があります。
- ・麻疹にかかると、今の日本でも 1,000 人に 1 人は死亡するといわれています。
- ・ワクチン接種が唯一の効果的な予防対策です。
- ・多くの人が予防接種を受けることで、麻疹の発症をおさえることができます。

