

保健だより



新学年開始から早3ヶ月……。期末テストも終わり、1学期もまとめの時期に入りました。見上げるとうっとうしいような梅雨空が続いていますが、教室から聞こえてくる合唱祭の練習の歌が、耳に心地よく響いています☆ さあ、夏休みまであと少し！ 体力をつけて頑張りましょう！！

☆ 各種健康診断が終了しました ☆

健康診断の結果、病気や異常の疑いがある場合は「受診のすすめ」をお渡ししています。用紙を受け取った人は、内容を確認し、早めに医療機関を受診してください。



☆ 校医さんからの指導事項をまとめました ☆

立ちくらみや貧血傾向の人：酸素を全身に運搬する力が弱いわけですから、常に酸欠の状態で活動していることになります。顔色が悪かったり、疲れやすかったりするのはあたり前ですよ？また、意識して鉄分を摂取していても、生理による出血で体外に出てしまう量の方が多くなってしまいがちですので、やはり専門医での検査と治療をお勧めします。放置しておくとうるすに進行するので早めに受診してください。すでに投薬治療を始めている人は、医師の指示どおりきちんと通院しましょう。薬を飲んでいても毎月月経があるわけですからすぐには改善しません。また、血液の値が正常範囲に入っても、フェリチンという貯蔵鉄まで補充されないと本当の意味での改善にはなりませんので、フェリチン値も調べてもらいましょう。服薬が終了しても、食事からの鉄分摂取を常に意識しましょう。**低血圧の人**：朝のカフェイン摂取は血圧を上げる効果があります。適度な運動・規則正しい生活で交感神経を刺激しましょう。汗の量が増えてくると血圧が下がり立ちくらみが起きやすくなるので、これからの季節は特に注意が必要です。フラットしたら、頭を低くするようにしてください。

生理不順・生理がしばらく無い人：体重減少やストレスによるものではありませんか？もしくは貧血かも知れません。貧血であれば、まずは治療することで生理が再開したり順調になるかを見極めます。「貧血ではない」「貧血治療をしていても改善がない」場合は、婦人科を受診してください。**生理痛がひどい人**：あらかじめ分かっている人は早めに痛み止めを飲みましょう。早めに飲むと、早く効き始めるし持続時間も長くなります。漢方薬を利用する方法もあるので相談すると良いでしょう。酷い場合には子宮内膜症の可能性もありますので、まずは基礎体温をつけることでホルモンの状態を確認し、その体温表を持って婦人科を受診してみましょう。

生理前に眠気が強い人：ホルモンバランスによるものなので心配はいりませんが、あまりひどいようなら漢方薬を利用する方法もあります。**排卵痛がある人**：排卵痛は有効な対処方法が無く、痛む時に温めるなどして経過を見るくらいでしょうか。疲労や睡眠不足・普段からの冷えなどが痛みを起こす要因にもなるので、日頃の体調管理を意識してください。あまり酷い場合は排卵しにくい状態なのかも知れませんが、腹部のエコー（超音波検査）を受けてみる必要があります。

頻繁に腹痛のある人：脂肪分や辛いもの・香辛料の強いもの・食物繊維は、腸を刺激するので、摂取を控える等の調節が必要です。また、お腹を冷やさないように注意してください。**下痢気味の人**：ひとくちに「下痢」といっても、1日1回の下痢便であれば、水分摂取量の増加によるものと考えられます。1日複数回の下痢便がある場合は、腸を刺激する脂肪分や辛いもの・食物繊維を控えるなどして様子を見てください。

便秘がちな人：毎日排便がなければ便秘です。十分な水分摂取を心がけるのはもちろんですが、**食事と同時に**水分を摂ることが大切です。朝の牛乳は、牛乳の脂肪分が腸を刺激してくれるので効果があります。パンはそれ自体の水分含有量が少ないため、同時に摂った水分を吸収してしまいますので、便秘がちな人は避けた方が良いでしょう。薬を飲まないで便が出ないという人もいますが、「腸を動かす薬」を使用し続けていると、それを飲まないで腸が動かないようになります。「便に水分を含ませる」ような薬（＝緩下剤^{かんげざい}）に代えた方が良いでしょう。この薬は「酸化マグネシウム」として市販されるようになりましたので、薬局で購入することもできます。便秘は放置しておくで腸内の「便が溜まるスペース」が段々広がってしまうので、注意してください。

頭痛・偏頭痛が多い人：「偏頭痛持ちです」という生徒が多く見られますが、本当に「偏頭痛」なのでしょうか？たいていの偏頭痛は、目がチカチカする、視界がぼやける、耳鳴りがする等の前駆症状を伴うことが多いです。そういう場合は専門医を受診し、偏頭痛用の薬を処方してもらうことで対処できます。前駆症状を感じたら早めに薬を服用し、ひどい頭痛を回避しましょう。偏頭痛は、血管が収縮して、その後拡張し、そこにドッと血液が流れ込むために起こるものです。単発的な頭痛は、肩こりや目の疲れから来ることも多いですので、チェックしてみましょう！偏頭痛を含む頭痛全般は気候が変わりやすい（＝気圧の変化が多い）時にも起きやすくなりますので、体調管理には天気予報の確認も欠かせませんよ。

鼻血が出やすい人：小学生～高校生あたりまでが最も出やすい時期で、大人になってくると治まることが多いです。アレルギー性鼻炎があったり、鼻粘膜が乾燥したりしていると鼻血が出やすいので注意が必要です。出血頻度が高い時は、ピーナッツ類やカフェインを控えめにしてください。

顎関節に違和感がある人：顎にストレスがかかる原因はたくさんあります。ほおづえ・うつ伏せ寝はその代表的なものです。また、無意識に歯を噛みしめている場合もあります。ついやってしまうという人は気をつけましょう！一口に「顎関節の痛み」といっても“筋肉からの痛み”と“骨からの痛み”というのがあります。花粉症発症の考え方と同じで、多くの要因が重なり合って容量を超えた時に症状が出てくると思ってください。少しでも予防するために、目の周りの筋肉・頬や顎の周りの筋肉・側頭部マッサージが効果的です。顎関節も「関節」ですので腕や膝が時々鳴るように、時々音が鳴るのはそれほど心配ありません。時々音が鳴るだけなら様子をみていれば良いでしょう。音が鳴る頻度が高かったり、口の開きが悪くなったりした場合はかかりつけの歯科医院を受診してください。

コンタクトレンズについて：カラーコンタクトを装着している人がいなかったのがホッとしました。カラーコンタクトは色素の膜が一枚余分に入っているため、目が酸素不足になりやすいのです。ファッションの一部として取り入れるとしても、短時間だけのワンポイント使いに留めてください。また、色素の膜がレンズとレンズの間に挟まれている造りのカラーコンタクトだと色素が目につくことはありませんが、表面もしくは内側のどちらか片側に付いている造りのものと色素が眼の組織を染めてしまいます。安価で粗悪なものはわずかな時間でも使うべきではありません。コンタクトレンズは心臓ペースメーカー等と同じ「高度管理医療機器」に指定されています。決められた装用方法を守り、定期的に検査を受けましょう。それができない人は、メガネの方が向いているのかも知れませんよ！メガネの利点を再確認し、もう一度検討してみる必要もあるのでは？