

# ほけんだより 9月号



平成28年9月  
神奈川大学附属中・高等学校  
保健室



今年の夏は猛暑と予想されていましたが、雨の日も多く思いの外、猛暑日が少なかったように思います。しかし、夏休み明けより台風接近や蒸し暑い日が続いています。朝晩は、秋の気配が感じられる日もありますが、体調には十分注意をし前期期末考査、体育大会、くすのき祭準備の日々をのりきりましょう。

## 咳喘息



今年に入って、「咳が止まらず、病院受診をしたら咳喘息と診断されました。」ということをよく耳にします。

**咳喘息とは**：慢性的に咳が続く気管支の病気です。気道が狭くなり、いろいろな刺激に対して過敏になって、炎症や咳の発作が起こります。一般に知られている＜喘息＞のような症状がでるわけではなく、痰がからむこともなく特に苦しいということもないため気づかれにくい病気になります。年々患者数は、増加しています。



**原因**：室内外の温度差や、たばこの煙を吸う受動喫煙、運動、飲酒、ストレス、ホコリやダニ等のハウスダストが要因になるといわれています。（アレルギーのある人に多いとされ、アレルギー反応によって気道が炎症を起こすためです。）

**発症**：風邪に併発して起こることが多く、風邪をひいた後に2～3週間以上、咳が続くことがあれば疑いがあります。早めに受診をしましょう。

**症状**：空咳が長く続きます。しかし、喘息のようにゼイゼイ、ヒューヒューといった喘鳴や呼吸困難はありません。発熱や痰などの症状もほとんど出ません。夜中から明け方に激しい咳が出たり、寒暖の差や喫煙で咳が出やすくなるのが特徴です。喉にイガイガ感を伴い、喉が渴き、声がかれることもあります。

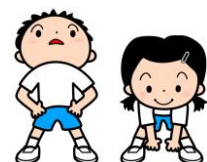
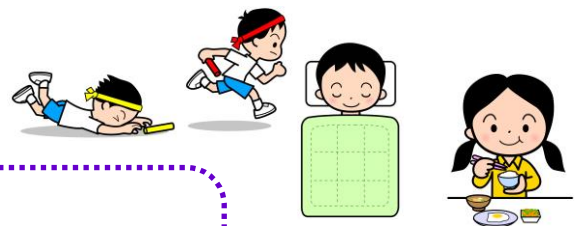
**治療**：喘息同様に、気管支拡張薬や吸入ステロイド薬を使います。ステロイドを使用する目的は、咳症状の治療の役割もありますが、喘息への移行を予防する効果もあります。（咳喘息は、喘息の前段階とも言われています。放置すると本格的な喘息に移行してしまうことがあります。）

※咳がでる病気として、百日咳やマイコプラズマ肺炎もあります。似たような症状になりますので、長引く咳には、早めの病院受診をおすすめいたします。

## 9/24 体育大会

<本番で力を発揮するための3カ条>

- その1 前日の睡眠はしっかりとって、体調を万全に！
- その2 朝食はしっかりと摂ってくる！
- その3 準備運動は念入りに！（ケガの予防になります。）



# 麻疹（はしか）



現在、関西を中心に麻疹の感染者が拡大中です。原因は、7月下旬に国外から関西国際空港に入ってきた麻疹ウイルスに数人が感染しました。そこから感染が拡大しています。

**感染力**：非常に強い感染力がある。麻疹の免疫を持たない集団に1人発症者がいると、14人の人に感染すると言われていた。どのくらいかと例えると、インフルエンザは1～2人である。

**感染経路**：空気感染、飛沫感染、接触感染等がある。マスクや手洗いの効果は薄く、免疫のない人は90%以上の確率で感染する強烈な脅威的なウイルスである。

**潜伏期間**：約2週間

**症状**：①38℃くらいの発熱、鼻水、目やにが出る。



②5日くらい経つと熱が下がり始めるが、再度39℃以上の高熱が出る。

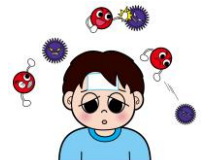
③2回目の発熱から身体に発疹が出始める。



口の中には、麻疹特有のコプリック斑という白い斑点が出る。



**治療**：特効薬はなく、対症療法により自然治癒をまつ。



しかし...  
**予防はできる！！**



**予防**：過去に麻疹に罹った場合は、免疫があるので感染者と接触しても罹りません。麻疹に罹っていない場合は、免疫をつけるためにワクチン接種、つまり予防接種しか方法はありませぬ。注意する点としては、ワクチン接種が1回の場合は免疫が獲得できていないこともあるので、**2回の接種**が確実です。



## ワクチン接種をしよう！！



## 豆知識



平成18年（2006年）より、麻疹と風疹の混合ワクチン＝**MRワクチン**が**定期接種**となっています。接種する時期は、満1歳～満2歳未満と就学前の1年間の2回接種法です。昭和52年4月～平成2年3月生まれの人は、ワクチンを1回だけ定期接種しています。2007年に10代を中心とした大流行を受けて、2008年～2013年の5年間、中学1年・高校1年時に2回目を接種できる措置を厚生労働省がとりました。昭和52年3月以前に生まれた人は、ワクチン接種は**任意接種**のため、ワクチンを接種せず、麻疹にも罹っていない場合は、免疫はないということになります。自分の状態を知り、感染しないように注意しましょう。

# AED

=自動体外式除細動器



どこに置いてあるか、頭にいれておこう！

保健室前  
体育館管理室内  
プール管理室内  
野球場倉庫内  
大学野球場部室  
ラグビー場大学部室棟

止まった心臓を動かすために使用するのではなく、心室細動という心臓のけいれんを止めるために電気ショックを与える機器になります。※胸骨圧迫（心臓マッサージ）は、AEDを使用する、しないに関係なく絶え間なく実施することが求められています。

