

ほけんだより 12月号

平成28年12月
神奈川大学附属中・高等学校
保健室



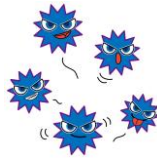
例年に比べ暖かい日が続いています。今年の冬は、平年並みの気温が少し低めで、雪の日も多いという予報が発表されました。この時期から、感染性胃腸炎やインフルエンザの流行が起こります。今年は、流行りだす時期が例年より早かったと言われていますが、本校では、まだ流行りだしてはいません。保健室には、吐き気の症状を訴える生徒の来室が見られるようにはなりません。基本的なことですが、手洗い・うがいを行い規則正しい生活を送りましょう！

感染性胃腸炎



感染性胃腸炎は、「嘔吐下痢症」「お腹の風邪」とも言われ、発症した状態の総称を感染性胃腸炎といいます。原因は、細菌（O-157、サルモネラ）、ウイルス（ノロウイルス、ロタウイルス）、寄生虫（赤痢アメーバ）があります。感染性胃腸炎の一種であるノロウイルスは、冬に発症する代表的なものになります。

ノロウイルスを知ろう！



原因：ノロウイルスによる食中毒

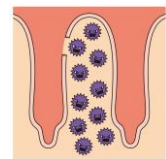
ノロウイルスによる食中毒の原因として有名なものは、カキなどの二枚貝です。ウイルスを持った貝を、生や十分な加熱をせずに食べると感染します。



※ノロウイルスは口から人体に入り（経口感染、接触感染、飛沫感染）、小腸で増殖し、便や嘔吐物から大量に排出されます。このウイルスが手などに付着し、食べ物を介して感染すると食中毒になります。例えば、ウイルスを手につけて料理をすれば、食べ物にウイルスがついて、感染源になります。また、調理器具の洗浄が不十分でウイルスが除去できていない場合も感染源になります。その他、ウイルスに汚染された井戸水や簡易水道水も、感染源になります。

ノロウイルスによる感染症

食べ物を介さないでノロウイルスに感染すると、「感染症」となります。



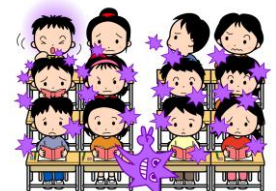
- （接触感染）感染者の便や吐物を処理した際に口や手、衣服などに付着し感染
- （飛沫感染）便や吐物の処理が不十分で床などに残り、乾燥し含まれていたウイルスが空気中に漂い、それを吸い込んで感染

感染力：とても強く10～100個の少量でも発症します。

インフルエンザウイルスは100万個で発症するので、比較するとノロウイルスの強さがわかります。食中毒のO-157も10～100個で発症する非常に感染力の強い細菌です。ただ、ノロウイルスは、他の食中毒とは違い、食品に付いただけでは増殖はしません！人間の腸管細胞内で増殖します。

潜伏期間：24～48時間で発症します。

症状：嘔吐、下痢、腹痛、軽度の発熱⇒2～3日で症状はおちつきます。



治療法：対症療法になります。



嘔吐と下痢により脱水症状になりやすいので、水分を十分に摂取します。
体力の消耗も激しいのでしっかりと休養をとることが大切です。



二次感染：この二次感染期間の長さが集団感染の引き起こす原因となります。



1~4 週間、排便時にウイルスが排出されています。



症状が治まったからと安心しがちですが、他の人に移す可能性があるため、手洗いはしっかりと行いましょう。



※校内で嘔吐した場合は、すみやかに保健室に報告してください！！

汚染物の消毒が不十分だと感染拡大の原因となります。



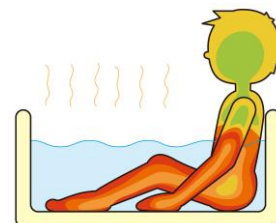
☆出席停止扱い☆

本校では、感染性胃腸炎は出席停止扱いとなります。

医師の指示により、登校許可ができれば登校可能です。登校してから「感染症拡大防止のための出席停止指示書並びに出席停止事由の消滅の伴う出席届」を担任より受け取り、保護者が記入をして担任に提出してください。



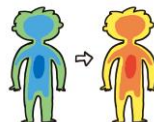
入浴の健康効果



●あたたまって疲れが取れる⇒温熱作用

ぬるめのお湯(38~40℃)にゆっくりつかれば、からだの中心部から温まります

皮膚の毛細血管や皮下の血管が広がり、血流が良くなります。それにより体内の老廃物や疲労物質の除去、コリがほぐれ疲れが取れます。また、内臓の働きを助け、自律神経をコントロールする作用もあります。腎臓の働きもよくなり利尿作用が促されるため老廃物の排出もスムーズにいきます。



●全身の血行がよくなる⇒水圧作用

圧力で足にたまった血液が押し戻され、心臓の働きを活発にし、血液の循環を促します。また、腹部にかかる水圧が横隔膜を押し上げて肺の容量を減少させるため、空気を補うために呼吸の回数が増え心肺機能が高まります。

●気分がリラックスする⇒浮力作用

お風呂につかると体重は約1/9程度になります。普段体重を支えている筋肉や関節は、その役割から開放され、緊張からくる脳への刺激が減少します。見えない身体の負担を軽減することにより心も開放されます。



自律神経バランスを整える入浴！

夕食後から寝るまでの3時間は質のよい睡眠に入るための準備をする大切な時間です。

湯温 39~40℃で入浴時間は15分。最初の5分は首までつかり、残りの10分はみぞおちくらいまでの半身浴がベストです。血流がよくなり、それでいて直腸温度を上げすぎず、身体の深部体温を38.5~39℃という適温に保たれます。

熱すぎは注意！！



熱すぎのお風呂には注意！

交感神経が働き血管が収縮します。そのため血液の流れにも負担がかかります。さらに、直腸温度も急激に上がり、自律神経バランスが乱れるので注意が必要です。よくお風呂で倒れるというのは、暑すぎるお風呂に急にはいり、血管が急に収縮したことが原因になっていることが多いのです。