

ほけんだより 12月号

平成 30 年 12 月
神奈川大学中・高等学校
保健室



今年の冬至は、12/22 です。一年で一番昼間が短い冬至ですが、冬の寒さはここからが本番です。体が温まるゆず湯に入ったり、ビタミンEの多いカボチャを食べて健康に過ごしましょう。中間考査に校外学習、すぐに冬休みで2018年も終わります。疲れや忙しさに負けない身体をつくりましょう！



頭痛について



思春期になると悩みが増えたり、勉強や部活が忙しく体調を崩し、ストレスや疲れなどからくる頭痛も起こりやすくなります。頻繁に頭痛が起こる、日常生活に支障をきたす場合は、病院受診も検討しましょう。頭痛の種類により対処法が違うので自分の頭痛を知ることも大切です。

偏頭痛

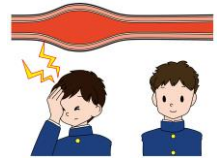


頭の側面がずきんずきんと痛む頭痛

頭の血管が拡張して神経を刺激することで痛みが生じます

血管が拡張する原因ははっきりとしていない

PC やスマホからのブルーライトの影響による疲れ目も原因の一つといわれている



対処法

光や騒音のない静かな場所で安静にする

血管が拡張しているため患部を冷やす

市販の頭痛薬では効果がない場合もあり、偏頭痛に効果的な薬がある

自分の誘因（ストレス・睡眠不足・眼精疲労・気圧や気候の変動・月経周期等）を知り、回避したり薬で対処する



※治す方法ではなく、予防薬などをうまく使用し偏頭痛と付き合っていく方法を身につけよう！



緊張型頭痛



頭の後頭部などが重苦しく痛む頭痛

肩や首の筋肉がこってしまい、その結果、頭の血流が悪くなり生じます

肩こりならぬ頭こりな頭痛のことです

勉強やパソコン、スマホの利用と長時間同じ姿勢で目や頭を使うことが多いため起こります

また人間関係や仕事のプレッシャー、悩みなどで神経や筋肉が緊張することによっても頭痛が引き起こされます

対処法

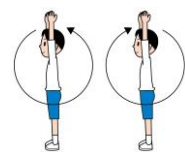
普段から同じ姿勢を続けないように適度にストレッチをしたり、休憩する

首や肩の周囲をホットタオルで温めて血行をよくする

ストレスなどもため込みすぎないようにする

頭痛体操や軽めの運動やストレッチなどで筋肉の緊張をほぐす

市販薬を使用する場合は、イブプロフェン配合のものが効き目があるといわれている



インフルエンザを 3つのステージ 予防する



ウイルスを
減らす

保温・加湿で弱らせる

インフルエンザウイルスが苦手なのは高温多湿。湿度が50%以上だと感染力は弱くなり、寿命も短くなる

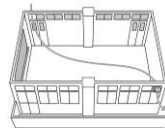


温度 20~25°C
湿度 50~60%

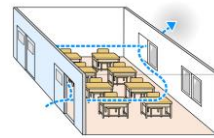
換気で追い出す

インフルエンザは、くしゃみや咳で飛び散ったウイルスを吸い込んで感染。暖房で乾燥した部屋にはウイルスが漂っているので換気で追い出す

効果的な換気



- ・空気の流れ道を作る (空気を入れる入り口と空気が出るための出口)
- ・部屋の対角線上の窓を開ける
- ・窓は全開にしない (5 cm~15cmの隙間を開けて風の通り道を確認)
- ・入り口は小さく出口は大きく (流は狭い隙間から勢いよく入り、広い隙間から小さな力で出る)



ウイルスを
入れない

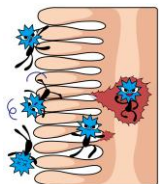
手洗いでシャットアウト

ウイルスのついたものを触った手で目や鼻を触ると、ウイルスが体の中に入る。そうなる前に手洗いで流す



マスクでガード

感染で一番多いのは、くしゃみや咳で飛び散ったウイルスを吸い込むことなのでガードする



ウイルスと
戦う

線毛で追い出す

喉から肺までの通り道には線毛が並んでいる。口や鼻から入ってきたウイルスを運動会の大玉送りのような動きで外へ外へ運ぶ

免疫力でやっつける

体に入った細胞を乗っ取ってどんどん増える。そうすると様々な免疫細胞が協力してウイルスを攻撃し追い出す

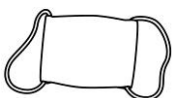


マスクにはどんな効果があるの？



うつさない

くしゃみやせきをして、ウイルスを含んだ「飛沫(細かな粒となって飛び散る水)」がマスクに引っかかるため、周りにウイルスが飛び散るのを防げるよ



うるおす

マスクの中の空気が温まって乾燥を防ぐので、喉の奥の線毛が活発になってウイルスを体内から追い出す

プラス1

「マスクをすればかぜやインフルエンザにはかからない」というのは間違い。ウイルスは直径約 0.1 マイクロメートル(1/10000 mm)、普通のマスクの網目より小さいので、マスクだけでは完全に感染を防げません。予防には、マスク+「手洗い」も忘れずに！