

保健だより

平成29年6月16日
いわき総合高校 保健室



中間考査お疲れ様でした。ほっと一息ついたところで、体調を崩していませんか？じめじめと暑い日が続いています。本格的な夏に向けて、暑さに負けない身体づくりをしていきましょう。

健康診断を行っています。

引き続き健康診断を行っています。6月の健診日程は右表のとおりです。

6月4日～10日は歯と口の健康週間です。4月の健診の結果、本校では歯肉炎疑いや、歯垢付着の生徒が多いことがわかりました。歯石や歯肉炎を防ぐためには、ブラッシングなどのセルフケアをしっかりと行うことが重要です。今回の検診をきっかけに、自身のケアを見直してみましょう。

6月の健康診断日程	
1日	色覚検査
15日	内科検診①
21日	内科検診②
28日	内科検診③

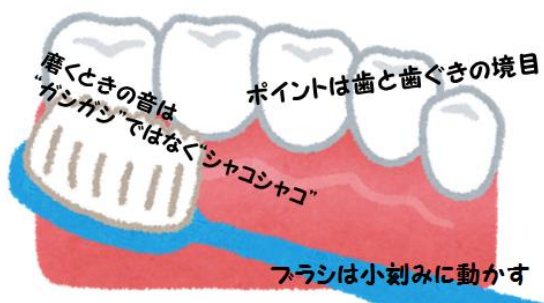
☆歯ぐきがぶよぶよに…歯肉炎とは？

歯肉炎は、歯垢中の細菌が作り出す毒素によって歯肉（歯ぐき）が炎症をおこす疾患です。歯肉が赤く腫れ、出血することもあります。歯肉炎を放置すると、多くの場合歯周炎に進行していきます。歯周炎は日本人が歯を失う原因 NO.1 の疾患です。特に思春期の女性は、女性ホルモンの影響によって歯周疾患を招きやすい状態にあるため、注意が必要です。

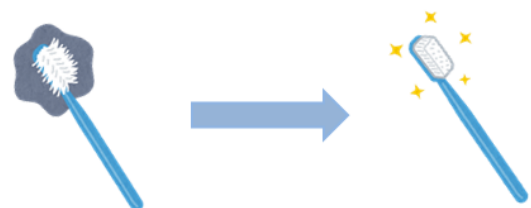
歯肉炎などの歯周疾患を予防・改善するためには、歯垢を除去することが最も重要です。ブラッシングなどのセルフケアを行う際には、ブラシは歯に一本ずつあてて小刻みに動かし、歯ブラシが入らない隙間はデンタルフロスなどを使用するようにしましょう。また、月に1度は歯ブラシを交換し、歯科医の元で口腔衛生や生活習慣指導を受けたり、歯石や歯の治療をしたりすることも大切です。



歯は一本ずつ磨こう

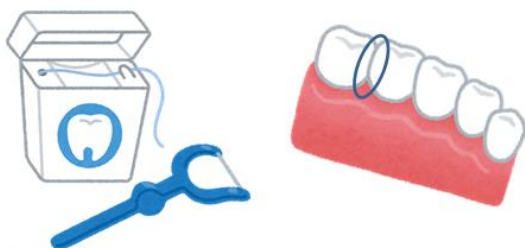


月に一度は歯ブラシ交換



毛先が広がったままの歯ブラシを使うと、ブラッシングの効果は4割減

歯と歯の間はデンタルフロス



歯垢除去率は、「歯ブラシのみ」では60%程度。「歯ブラシ+デンタルフロス」では約90%!

セルフケア+プロのケア



定期的に検診を受けましょう

来室者増加中！片頭痛 について

片頭痛は、頭の片側やこめかみにかけてズキズキと痛む頭痛です。10～40代の女性に多く、嘔吐や目の前がチカチカする閃輝暗点という症状が起こることもあります。原因は血管の拡張やそれに伴う三叉神経への刺激によるもので、気圧の変化によって誘発されることもあると考えられています。

片頭痛は慢性的に起きるため、「いつものこと」と我慢してしまう人も少なくありません。ですが、頭痛には重大な疾病のサインが隠れている場合があります。頭痛が続く場合には、早めに病院を受診しましょう。

また、片頭痛の他に皆さんの中でよくみられるのが緊張型頭痛です。緊張型頭痛はスマートフォンの使いすぎなどが原因となることがあります。昨夜も遅くまで SNS をみていませんか…？



種類	片頭痛	緊張性頭痛
痛む部位	頭の片側やこめかみ	頭の全体
痛み方	ズキズキ、ガンガンと脈打つような痛み。	締め付けられるような痛み。重い鈍痛。
その他の症状	吐き気や嘔吐、光・音・臭いへの過敏。閃輝暗点。感覚障害や運動障害、言語障害など。	肩こりやフワフワするようなめまい、吐き気など。
対処	動くと悪化する。痛いところを冷やしたり、静かな暗い場所で休んだりすると楽になる。	体を動かすと楽になる。ストレッチ、マッサージ、入浴などして血行をよくする。

また、睡眠不足や不規則な食事、ストレス、悪い姿勢などは頭痛の誘発要因になります。気圧の変化で頭痛が起こりやすいこの時期こそ、自身の生活習慣を見直してみましょう。

健康〇×クイズ

6月には歯と口の健康週間の他に「HIV検査普及週間」(6月1～7日)も定められています。HIVとはエイズ(後天性免疫不全症候群)の原因となるウイルスで、おもに血液や精液、膣分泌液などを介して感染します。エイズに対する直接の治療薬はまだ開発されていませんが、適切な治療を受けることで発症までの期間を引き延ばすことはできます。今月はHIVについての理解を深めましょう。



問 ①産婦人科で処方されたピルを飲めば、HIVの感染を予防できる。

②HIVに感染する可能性のある行為を行った場合には、その日のうちにHIV検査を受けに行く。

答 ①×

ピルは避妊や婦人科の疾病治療のために使用される薬で、エイズや性感染症の予防には効果がありません。エイズなどの性感染症を防ぐためには、粘膜や体液の接触を防ぐ必要があります。そのため性交渉を行う際には、コンドーム等を適切に使用することが推奨されているのです。

②×

HIVに感染したかどうかは、血液検査を行って初めてわかります。血中で感染が確認できるようになる(HIVウイルスへの抗体が形成される)までの長さには個人差があるため、HIV検査は感染した疑いのある日から“3カ月経過したのちに”受けることが推奨されています。検査は、保健所や医療機関で受けることができます。保健所でのHIV検査は無料かつ匿名で受けることができ、結果は本人にのみ知らされます。

HIVに感染した場合でも、適切な指導を受けることにより発症までの期間を延ばすことが可能です。自分が感染を広げないために、またパートナーを守るためにも、検査を受けることが大切です。