

ほけんだよい

令和3年10月7日
東俣野特別支援学校
養護教諭

緊急事態宣言も解除され、分散登校も終了し、通常登校が始まりました。朝晩は少し過ごしやすくなりましたが、まだ今週いっぱい昼間は暑い日があるようです。秋分の日が過ぎ、日の入りも早くなりましたが、台風はまだまだシーズンオフにはなりません。本校では、季節の変わり目や台風の位置により体調が崩れやすくなってしまったり、緊張や発作が多くなるお子さんたちも多いので、体調などしっかり見ていきたいと思ひます。10月も引き続き、登校時の健康観察票（小学部：桃色、中学部：黄色、高等部：緑色）の提出をお願いします。また本人およびご家族の方の体調不良時はご家庭で様子を見ていただくようお願いします。いつもと違う様子が見られた時も大事をとっていただければと思ひます。

10月の保健行事

- 10月20日（水）10：30～ 内科検診
全校児童生徒対象
聖母の園クリニック 今村 則江医師による検診です。
- 10月21日（木）10：30～ 眼科検診
全校児童生徒対象
とつか眼科 藤岡 伸欣医師による検診です。
- 10月27日（水）10：30～ 耳鼻科検診
全校児童生徒対象
戸塚はなむら耳鼻咽喉科 花村 英明医師による検診です。

内耳は気圧センサー 天気痛に耳マッサージ

各クラスを回って連絡帳を読ませていただいていると、この季節は「台風のため」とか「気圧のため」など、天気と体調には関係があると実感する記述が多くあります。以前、てんかんの研修で気圧と発作の関係の質問があった時、講師の医師は、「エビデンスはないけれど、実際に患者さんからの報告は多い」とおっしゃっていました。そこで

ウェザーニュースのホームページで見つけた記事を紹介・引用します。



1分でできる! くるくる耳マッサージ

- 親指と人差し指で両耳を軽くつまみ、上下横にそれぞれ5秒ずつ引っばる
- 耳を軽く横に引っばりながら、後ろ方向に5回、ゆっくりと回す
- 耳を包むように折り曲げて、5秒間キープする
- 手のひらで耳全体を覆い、後ろ方向に円を描くようにゆっくりと回す。これを5回行う。

モーツァルトの『2台のピアノのためのソナタ 二長調 K.448』を聴いた♪てんかんの実験結果は・・・?

「のだめカンタービレ」でのだめと千秋が初めて共演した曲です

「モーツァルトの曲を聴くと頭がよくなる」というウワサがありました。これは正式に特別な効果がないことがわかっています。しかし、モーツァルトの「2台のピアノのためのソナタ二長調 K.448」を聴くとてんかんの症状が緩和するケースがあることは、今までも研究報告がされていました。さらに今年、アメリカのダートマス大学医学研究チームより「薬物抵抗性てんかん患者に30秒以上聴かせると、てんかんに関する脳内の電気活動が大幅に減少した」という研究結果が9月16日付けで学術雑誌『Scientific Reports』に発表されました。研究チームによると、薬物抵抗性のてんかん患者16名（成人男女）を対象に、K.448を含む15秒または90秒の音楽クリップを聴かせ、脳内の電気活動を脳波で測定しました。その結果、第1楽章を30秒以上聴いた場合、てんかんに関連する電気活動のスパイク頻度が大幅に減少することが示されました。実験では、脳内のスパイク頻度が、平均66.5%も減少していました。さらに、この減少は、感情をコントロールする脳領域として知られる「前頭前皮質」で最も大きいことがわかりました。また、終盤の繰り返し部分を聞いている時、患者の前頭前皮質で「シータ波」と呼ばれる脳波の増加が確認されています。シータ波は、神経細胞の集団が同期活動することで生成される脳波です。深いリラックス状態にあるときに観察されており、別に「まどろみ波」とも呼ばれます。シータ波は、音楽を聞いている際のポジティブな情動反応と関係していると言われています。それらのメカニズムについてはまだ仮説段階です。重心の子どもたちを対象にした研究ではありませんが、てんかんの新しい情報としてご紹介します。



ウィキペディアによると Scientific Reports (サイエンティフィック・リポーツ) は、ネイチャー・リサーチ社 (英語版) によって刊行されているオンラインでオープンアクセスの学術雑誌です。自然科学のすべての分野を網羅しており、論文の重要性やインパクトではなく、科学的正当性のみを評価することを目的としている学術雑誌ということです。



天気痛とは?

天気痛とは、気圧や湿度、気温などの変化に影響を受け、引き起こされる不調や痛みです。気圧の変化をきっかけとする頭痛や関節痛、めまい、肩こり、イライラなどが知られています。

朝昼晩に1回ずつ 毎日続けてみてください

ウェザーニュース天気痛顧問アドバイザー・愛知医科大学客員教授・中部大学教授の佐藤純先生によると「私は“天気痛”と呼んでいます。国内では約1000万人もの人に症状があると推定されています。ほかにも心臓病や脳卒中、うつなどの精神疾患、喘息、歯周病など、多くの病気が気象の変化により悪化することがわかってきています」「(前略) 天気痛は内耳が大きく関係していることが少なくないのです。『くるくる耳マッサージ』を行って、内耳の血流が良くなると自律神経が整い、天気痛の予防や改善につながります」

「台風発生時の天気痛を軽減する耳マッサージ」より引用しました。





新型コロナの変異ウイルス なぜギリシャ文字?

次々と聞きなれない変異株が登場している新型コロナウィルス。そういえば以前は、国の名前がついていたのに、いつの間にか変わっていました。朝日新聞にこの特集がありましたので、内容を紹介します。

「 α アルファ」や「 β ベータ」はギリシャ語のアルファベットです。8月に世界保健機関（WHO）が新たに「 μ ミュー株」を指定し、24個のリストのうち半分が使われている状態になりました。どうして、ギリシャ文字を使うようになったのか、24個使い切ってしまったらどうなるのでしょうか？

＜新型コロナウィルスの変異株とWHOの分類＞

WHOの分類	記録上、最初に確認された時期	日本で確認	
(VOC) 懸念される変異株	α アルファ	2020年 9月 英国	○
	β ベータ	20年 5月 南アフリカ	○
	γ ガンマ	20年 11月 ブラジル	○
	δ デルタ	20年 10月 インド	○
	ϵ イプシロン*	20年 3月 米国	—
(VOI) 注目すべき変異株	ζ ゼータ*	20年 4月 ブラジル	—
	η イータ	20年 12月 英国 ナイジェリア	△
	θ シータ*	21年 1月 フィリピン	—
	ι イオタ	20年 11月 米国	—
	κ カッパ	20年 10月 インド	○
	λ ラムダ	20年 12月 ペルー	△
	μ ミュー	21年 1月 コロンビア	△
	ν ニュー		検疫でのみ確認
	ξ クサイ		
	\omicron オミクロン		
まだ使っていない文字	π パイ		
	ρ ロー		
	σ シグマ		
	τ タウ		
	υ ウプシロン		
	ϕ ファイ		
	χ カイ		
ψ プサイ			
ω オメガ			

※は7月にVOIから除外

切使ったら
 ・別のリストを検討（WHOの6月論文）
 ・「星座の名前」を使うかも
 （WHOの専門家が8月、英誌インタビューで発言）
 ↓
 おひつじ座株やオリオン座株などに??

WHOは5月31日付で、4種ある新型コロナウィルスの「懸念される変異株（VOC）」について、新たにギリシャ文字を使った呼び名をつけました。左が一覧表です。それ以前は、変異株を名指しする際は、科学者が使う呼称を用いてきましたが、一般の人には言いづらく、覚えにくいものです。報道などでは、わかりやすさのため、最初に見つかった国や地域を使って「英国型」などと呼んできました。しかし、誤解や偏見などの問題が起こってきました。最初に見つかったからといって、その国で変異株が生まれたとは限りません。発祥地のようにとらえられ、その国にルーツのある人が差別されることもあるかもしれません。もし、変異株を見つけた国などが発表を控えたら、対応の遅れにもつながりかねません。

9月2日現在、WHOが定めているVOC4種とこれに準ずる「注意すべき変異株（VOI）5種にギリシャ文字が割り振られています。24個の文字がすべて使われた場合、WHOは「ほかの名前リストが検討される」としています。WHOの専門家は8月英テレグラフ誌のインタビューに、次の名前として星座を使うことを検討していると明かしています。



ウィルスや病名をどう呼ぶか。それはとてもデリケートな問題です。

20世紀はじめに世界で猛威をふるった「スペインかぜ」はスペインが起源ではないと考えられています。第1次世界大戦中の当時、中立国で自由な報道がされていたスペインで早くから報告があったことが命名の由来と言われています。日本脳炎は1871年に日本で初めて患者が確認され、日本の研究者がその病態解明に大きく貢献しました。ただ、ウィルスそのものは東南アジアや南アジアに広く存在し、日本特有の感染症というわけではありません。他にも、今のコンゴ民主共和国にある「エボラ川」から名づけられたエボラウィルス病（以前の呼称はエボラ出血熱）や、ウガンダの森林の名前にちなんだジカ熱など、最初の発見地が感染症や病原体の名前として使われる例は多くあります。

WHOは2015年、新しい感染症に名前を付ける時のガイドラインを公表しました。地名や人名などは「疾患名に含めてはならない」とし、逆に報告された年や原因となる病原体の名前を疾患名に使うことを推奨しています。新型コロナウィルス感染症は、世界的には「COVID-19」が正式名で、「2019年に報告された、コロナウィルスによる病気」の意味になります。ガイドラインにのっとり、WHOが昨年2月に名付けました。呼び方には、国名など意味を持たせた方が覚えやすいですが、そのことで、誤解や偏見を避けることはできません。『中立的な名前が好ましい』のが世界の共通認識で、

今回の名称変更は、次の世界的大流行が起きた時にも参考にされるのではないかとことです。

秋も はみがきががんばろう!

なつやすみはみがきカレンダー

提出ありがとうございました。シールや色ぬり、スタンプ...いろいろな方法でカレンダーが完成していました！ 夏休みが延長された分も欄を作ってやったことを教えてくれたおうちもありました。子どもたちもがんばりましたが、ご家族のみなさんもお忙しい中、ご協力ありがとうございました。「兄弟でがんばりました！」などご家族で取り組んだコメントもありました。感染者数は減り、緊急事態宣言は解除されましたが、これから冬に向かって風邪の季節になります。しっかり歯みがきを続けて、感染症予防とむし歯の予防、口腔機能の向上もめざしていきましょう！

口腔ケアで 口腔機能 UP!!

そして 免疫力 UP!!