

6がら 6月 6がら 6月

令和4年6月9日
東侯野特別支援学校



6月に入ってから気圧や気温、湿度の変化が大きい日が続いています。今年は梅雨入りが平年より遅く12日頃と言われていましたが、平年より1日早く6日に梅雨入りしました。体調不良のお子さんもちろほら見られ、熱はないものの鼻風邪のような症状のお子さんも出ています。天気も体調もなんとなくスッキリしない日が続いていますが、気持ちは楽しく過ごしたいですね。

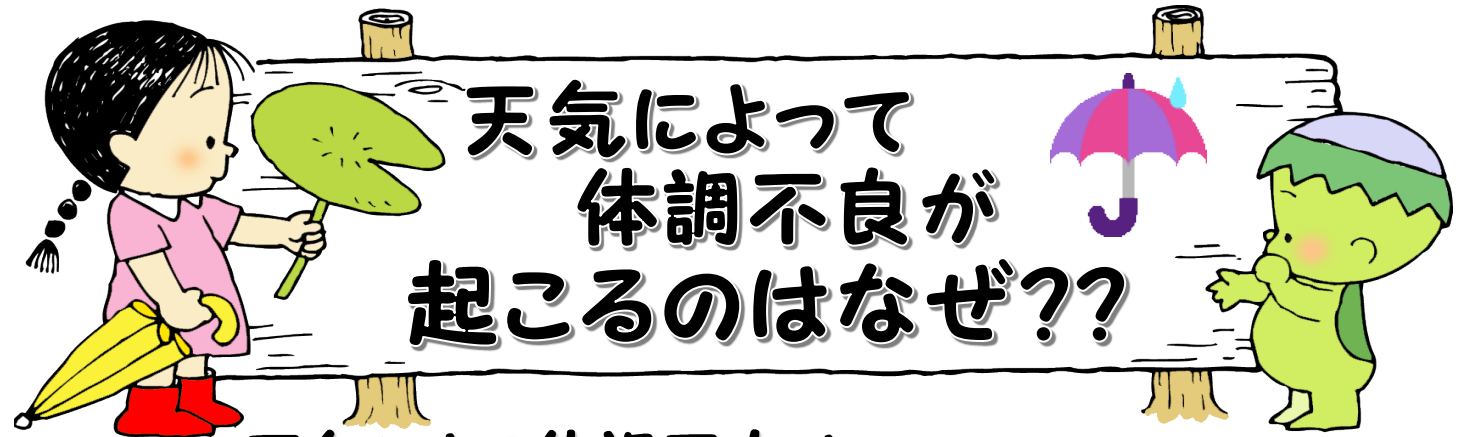
今年度の定期健康診断は、15日の尿検査で最後になります。結果がそろったら健康手帳または健康記録カードで結果をお知らせをします。

今月は、2年ぶりの高3修学旅行と中学部1・2年の校内宿泊があります。修学旅行は横浜市内での行程となります。コロナ禍での久しぶりの宿泊行事ですので、ご家族を含めた十分な健康観察・予防対策をして臨んでいきたいと思っています。ご協力よろしくお願いします。当日に向けて体調を整えて、楽しい思い出をたくさん作りましょう。

6月の保健行事

6月14日(火) 9:30~12:00 神経内科検診
横浜医療福祉センター港南 武下 草生子 医師

6月15日(水) ~10:00 第2回 尿検査
前回(5/31)未提出者および2次検査対象者



天気によって 体調不良が 起こるのはなぜ??

天気による体調不良は 「気象病」が 考えられます

「気象病」とは、気圧、気温、湿度などの天気の変化に伴って起こる体調不良のことを言います。正式な病名でもなく、一般的にもそれほど知られてはいません。

気象病の症状には様々なものがあります。頭痛が多くみられるため、ふだんから頭痛がある場合には天気に影響を受けている可能性があります。

昨年のほけんだより10月号でも「天気痛」として紹介しています。

一番の原因は 「気圧の変化」

気象病による体調不良の中で最も多い原因が「気圧の変化」です。

気圧(大気圧)とは、地球の表面を覆っている空気の圧力です。

普段の生活で実感することはあまりありませんが、地表では1平方メートルあたり10トンもの圧力が加わっており、私たちの体はこの圧力に対して、体内から同じだけの圧力で押し返すことでバランスをとっているのです。

気圧が一定であれば、体はその状態になれるため体調も安定しますが、気圧が変動すると体内の圧力とのバランスが崩れ、体調不良が起こりやすくなります。

飛行機にスナック菓子を持ち込むと、地上にいるときは袋には適度に空気が入っている状態ですが、飛行機が上昇するとパンパンに膨らみます。これは飛行機の中の気圧が低くなったために、袋の中の気圧が相対的に高くなって起こる現象です。また飛行機が離陸するときなど、標高が高い場所に上がって行くときに耳が痛くなることがあります。これは、上昇とともに気圧が急激に下がっていき、気圧の変化が耳に影響を与えるためです。耳の中(内耳)がスナック菓子の袋のような状態になっていると考えるとわかりやすいですね。

耳(内耳)で受け取った気圧の変化は脳に信号として伝わり、自律神経に影響を与えます。自律神経は自分の意思とは関係なく、血圧を上昇・下降させたり、脈拍をコントロールしたり、体温を調節したりして、体を正常に保とうとする働きがあります。気圧が変化することで自律神経が正常時のように働かなくなり、体調不良が出やすくなるのです。

気象病は、雨が降る前のくもりの時に一番症状が出やすいですが、天気が急に回復するときに症状が出ることもあります。また、気圧が急に下がったり、上がったるときにも起こりやすいそうです。1年のうち、5~7月のゴールデンウィーク明けから梅雨明けまでと、9~10月の台風が多い時期によくみられるそうです。

気象病の症状

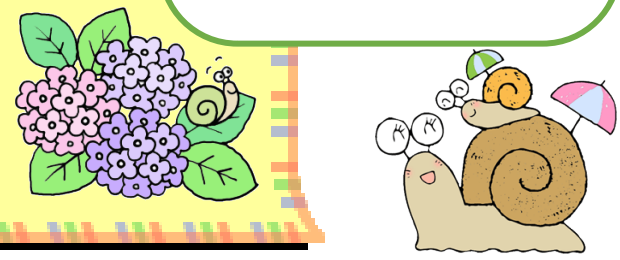
- 頭痛(80%以上でみられる)
- 全身の倦怠感
- めまい
- 朝、起きられない
- 動悸
- 不安感
- 目のかゆみ
- 肩こり、首こり
- 低血圧
- 関節痛
- 抑うつ状態
- 鼻水
- 喘息
- など

「健」2022年6月号 日本学校保健研修社 P70~72 せたがや内科・神経内科クリニック 久手堅 司医師の記事を引用・参考にしました。

気象病のチェックリスト

- ① 天気が変わるときに体調が悪くなる
- ② 雨が降る前や天気が変わる前になんとなく予想できる
- ③ 頭痛、めまいが起こりやすい
- ④ 肩こり・首こりがある
- ⑤ 姿勢が悪い
- ⑥ 乗り物酔いをしやすい
- ⑦ パソコンやスマートフォンの使用時間が長い(1日平均4時間以上)
- ⑧ ストレッチや柔軟体操をすることが少ない
- ⑨ 歯の食いしばり、歯ぎしりが多い
- ⑩ エアコンが効いている環境にいることが多い
- ⑪ 日常的にストレスを感じている

「気象病」は正式な病名ではないため、診断基準はありませんが、せたがや内科・神経内科クリニック(久手堅 司 院長)で使用しているチェックリストを紹介します。①②のどちらか1つでもあてはまれば気象病の可能性が高く、③~⑪のうち3つ以上あてはまれば予備軍と考えているそうです。



6月4日～10日は 歯と口の健康週間

歯垢を放っておくと
2週間くらいで
歯石になります

歯みがきをせずに、歯垢を放っておくと、中の細菌はどんどん増えて分厚くなります。歯垢はネバネバしたのですが、だんだん硬くなり、やがて歯みがきでは取れなくなってしまいます。これが歯石です。歯垢は2週間くらいで歯石になります。歯垢のうちに歯みがきできれいに取っておきたいですね。

今年は
歯の数字の
トリビア!

奥歯は前歯の
約20倍
むし歯になりやすい

奥歯は、みがき残しの多い歯です。歯ブラシが届きにくいし、前歯よりずっと凸凹しているから、しかたないですね。歯垢がたまりやすいので、前歯の約20倍もむし歯になりやすいそうですよ。奥歯や、歯が重なってみがきにくいところは、歯ブラシのつま先やかかと、わきを使ってみがいてみましょう。

みがく力は
150～200
gぐらいがベスト

ネバネバしているものなら強くこすると取れそうな気がしませんか？でもそれは逆。歯ブラシの毛先が開いてしまったりかえって歯垢は取れません。毛先が歯の表面に当たるくらいの軽い力で、こまかく動かすと、歯垢はよく取れるのです。目安は150～200gの力。量りに歯ブラシを当ててみると、力加減がわかります。

初対面の人の
どこを
見えていますか？

電動歯ブラシを販売している会社が、日本・アメリカ・ドイツを対象に、国別のオーラルケアへの意識実態について調査（2021年7月）を実施しています。その結果が興味深かったので紹介します。歯が与える印象についても調査で、初対面の人と会うときに、相手のどこをよく見ているかを質問したところ、「目」は各国上位に。一方で、「歯（歯並びや色）」は日本では5位に対し、アメリカは2位、ドイツは1位と、見た目における歯の重要度の違いが浮き彫りになりました。

日本	
1位	目 62.0%
2位	体形 38.0%
3位	髪型 37.0%
4位	服装 33.0%
5位	歯（歯並びや色） 27.0%

アメリカ	
1位	目 62.0%
2位	歯（歯並びや色） 43.0%
3位	体形 37.0%
4位	服装 34.0%
5位	髪型 32.0%

ドイツ	
1位	歯（歯並びや色） 60.0%
2位	目 60.0%
3位	髪型 38.0%
4位	服装 36.0%
5位	体形 29.0%

海外は「歯＝印象を左右するもの」という意識が強い傾向にあることがわかりました。欧米の人たちと日本人とのマスクに対する意識の違いにつながる結果ですね。

あいさつでハグやキスをする国では、「歯」が健康でツヤツヤしていることは、第一印象アップにとっても大切なことなのですね。歯周病対策への意識も高いそうです。

歯ブラシで取れる
歯垢は約60%

むし歯や歯周病の予防のために大切な歯みがきですが、歯ブラシだけで取れる歯垢は約60%なのだそうです。なんか残念……。でも大丈夫。歯垢が残りやすい歯と歯の間は、歯間ブラシやデンタルフロスを使って。奥歯や歯並びの悪いところはワンタフトブラシを使うと歯垢がよく取れます。歯ブラシだけデンタルフロスのときの約1.5倍も取れるそうです。

歯科校医の渡辺先生からも歯ブラシの持ち方は「ペンホルダー」で歯と歯の間はつま先を使ってこまかくみがきましょうとアドバイスをいただきました。

