

保健だより

2013年11月27日発行
練馬区立練馬中学校
保健室

秋はかけ足で過ぎ去り、一雨ごとに寒さが厳しくなるようです。

鼻水やのどの痛み、咳といった風邪症状を訴える人が増えています。それにともない、朝からマスクやティッシュペーパーを求めてやってくる人が増え、保健室では困っています。マスクやティッシュペーパーなど、個人で必要な物は家から用意してくるようにしてください。

また、保健室では薬をあげることはできません。かぜ症状が強くて辛い場合は、受診するようにしましょう。無理せず休養をとることも大切です。



体をウィルスから守るしくみ 呼吸器の感染防衛機構「粘液線毛輸送系」

先日の生徒会朝礼で、保健委員長より「かぜ予防」の話がありました。話のなかで“せんもう”という言葉がありましたが、何だろう?と思った人も多いのではないのでしょうか。

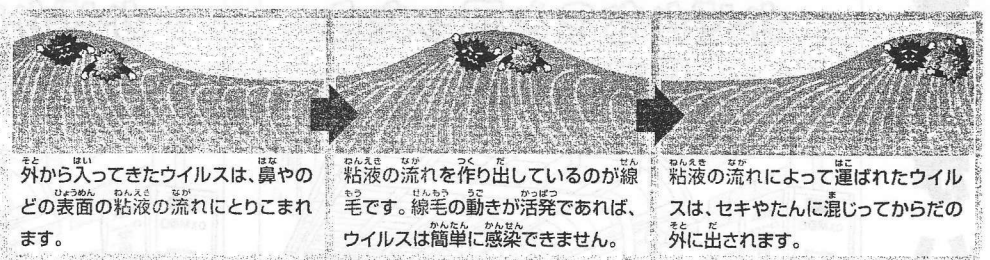
私たち人間には、ウィルスの感染からからだを守るための様々な仕組みがあります。その一つが「粘液線毛輸送系」といわれる呼吸器にそなわった働きです。

鼻やのどの奥の粘膜の表面(呼吸する空気が直接触れるところ)は、“線毛上皮細胞”という

細かい“線毛”がびっしりと生えた組織で覆われて、その上に粘液の薄い層があります。

ウィルスは(細胞も異物も)この粘液の層にのせられて、線毛の統制のとれた働きにより、呼吸器の奥からのどの元まで運びあげられるのです。気管支のもっとも奥深いところから、のどの部分まで約40～50分くらいで輸送されるそうです。

これが
「粘液線毛輸送系」の働きだ!



ただし、この優れた防衛機構をもつ線毛の働きや粘液の流れにも、「空気の乾燥」と「寒さ」という2つの弱点があります。その弱点をサポートする方法としては、次の3つです。

- ◎マスクやうがい... のどの乾燥予防になる
- ◎乾布まさつ } 毛細血管の血液の流れをよくし、粘膜に栄養を与える
- ◎適度な運動 } 運動をしている人の方が白血球やリンパ球も多い。つまり、からだの抵抗力も高い!

参考資料：東山書房「健康教室 12月号」 *保健室前の廊下の掲示も参照してください♪

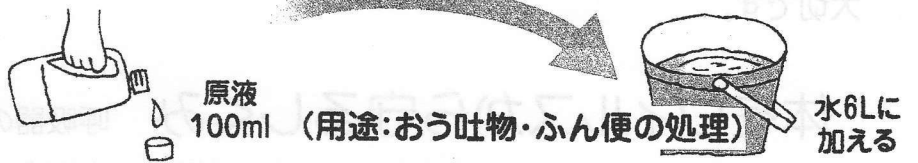
感染性胃腸炎やインフルエンザの流行が心配な季節になりました。主な症状や予防のポイントについて、確認しましょう。また、感染性胃腸炎やインフルエンザにかかった場合は、学校内での流行を防ぐため「出席停止」になります。医師より診断を受けた場合は、学校に連絡してください。

感染性胃腸炎

(出席停止期間：医師において感染の恐れがないと認められるまで)

- ノロウイルス等が原因で起こる胃腸炎の総称です。主な症状は腹痛、下痢、嘔吐、発熱です。病院では患者の症状や地域の流行状況で診断されます。
 - 最も大切なのは手洗いを正しく行うことです。特に排便後、調理や食事の前には、そのつど、石けんと流水で十分に手を洗いましょう。
- 患者の嘔吐物から感染が拡大するケースが多く、次亜塩素酸ナトリウム(市販の塩素系漂白剤)を使った確実な処理が必要です。

0.1%次亜塩素酸ナトリウム
(塩素系漂白剤原液濃度6%の場合)



インフルエンザ

(出席停止期間：発症した後5日 かつ 解熱後2日を経過するまで)

- 典型的な症状としては、急激な高熱・頭痛・腰痛・筋肉痛・全身倦怠感などの全身症状、鼻水・咽頭痛・咳などの呼吸器症状が現れます。迅速診断用キットにより診断が可能です。
- 手洗い、流行前の予防接種が有効です。予防接種は、効果が出るまで約2週間かかる(約5か月間有効)とされ、接種する場合は早めに済ませる必要があります。

どちらも予防の基本は、日頃からの休養とバランスのとれた栄養をとることです!!



まちがいさがし
7

