

◎令和 2 年度学校保健委員会 校医の先生方への Q&A

3月の学校だよりでお伝えした通り、令和2年度学校保健委員会は紙面で開催しました。その際、健康に関する質問を各校医の先生方にお伺いし、回答をいただきました。学校だよりでは紙面の都合上、一部の紹介になりましたがここでは詳細をご紹介します。

生徒・保護者のみなさんの生活の参考になればと考えております。

【内科校医さんへの質問】

①概日リズムを整えるとどんなメリットがありますか？

概日リズムとは、約25時間周期で変動する生理現象で、一般的には体内時計とも言われています。概日リズムは内分泌・代謝・自律神経系に関与し、睡眠・覚醒、血圧、体温、ホルモン分泌等に影響を与えます。概日リズムの乱れは不眠、だるさ、高血圧・低血圧、喘息、糖尿病等につながります。体調をよく整えるため、規則正しい生活を心がけましょう。



内科校医 田口先生

②市販のスナックにはどのくらい糖分が含まれていますか？どのくらい食べると肥満になりますか？

スナック菓子は、とうもろこし、芋、豆などの粉を食用油で揚げたものが多く、炭水化物、脂質、塩分のとりすぎに注意しなければなりません。1袋でご飯1~3杯くらいのカロリーになってしまうので、1日全体の食事のバランスに注意して食べ過ぎないようにしましょう。



【眼科校医さんへの質問】

①視力の左右差は近年の傾向ですか？左右差が生じる理由などがあれば教えていただきたい。

左右の屈折度に差がある場合は不同視（いわゆるガチャ目）と言います。中学生では、ほとんどは近視が片目だけ強くなった状態になります。屈折度が2D以上違う不同視は、中高生で3~7%といわれ、もう少し程度が軽い場合はさらに頻度が上がります。近年頻度が増加しているという報告はないようですが、近視は確実に増えていますから、不同視の人数も増えていると思われます。

原因ははっきりとわかっていませんが、姿勢が悪く、左右の目で見る距離が違うことが原因の一つと考えられます。片目が近く、片目が遠くをみるようになると、ピント合わせをしなくても楽に見えるので、左右を分業するわけです。普通の生活では、遠近共に見えるので不自由がなく、歳をとって老眼になったときも老眼鏡が必要ありません。しかし、両眼できちんと見ることで得られる両眼視（立体的にみる能力）が劣ってしまいます。



眼科校医 安藤先生

②デジタル化が進み、視力低下の若年化が進む中で、視力を保つ秘訣を教えてください。

近視人口は年々増加しており、中学生では70~90%が近視と報告されています。原因としては遺伝要因と環境要因がありますが、特に環境要因である近業作業の増加、屋外活動の減少が指摘されています。

30cm以内の距離を見る近業が近視のリスクとされており、パソコン、タブレット、スマホ、ゲーム機などは悪影響を与えていると考えられます。連続20分以上、1日2時間以上の近業は近視のリスクとなるので、これを避ける努力が必要です。

具体的には、

- ①勉強するときは正しい姿勢で、目と本は30cm以上離し、明るい場所で読み書きをする。
- ②近業作業中は20分に1回、20秒ほど遠方を見て目を休める。
- ③モニターはできるだけ大きな画面を使い、ゲームはテレビの画面に映して行う。
- ④メガネは適正なものを使用する。

などに気をつけると良いでしょう。

また、屋外活動の時間が長いと近視になりにくいことが分かっています。太陽光に含まれる紫色の光（バイオレットライト）が近視の抑制効果があると報告されています。このことから1日2時間以上の屋外活動が推奨されています。窓ガラスはバイオレットライトをカットしてしまうので、窓を開けて太陽光を取り込み、登下校時、昼休み、放課後などに太陽光を浴びるように心がけるのが良いです。

【耳鼻科校医さんへの質問】

①アレルギー性鼻炎AとBの診断の境目はどんなところですか？

20年ほど前、練馬区耳鼻医会から学校健診のアレルギー性鼻炎の判定基準にはらつきが多いため、「現在の所見より、受診が必要であることをAとする。鼻内所見からアレルギー性鼻炎とわかるが現在の症状は軽度である、悪化時に受診が必要なのはBとする。」という基準ができました。

耳鼻科校医 鄭先生

②鼻呼吸をするとどんなメリットがありますか？

鼻粘膜の掃除、加温、加湿機能が大事である。たばこの不完全燃焼の灰が呼吸上皮に付着し、その機能がなくなる。

③耳掃除は中学生にはどのような方法がよろしいですか？

耳垢は自然排出機能もある。水につけた綿棒で外にひくように掃除する。中に押すのは耳垢を内側へ戻すことになり、やがて耳垢栓塞になってしまう。

【歯科校医さんへの質問】

①むし歯を防ぐ歯みがきの仕方、フロスの使い方を教えてください。

糖分を含む食物残渣が残留しやすい場所は、歯の根元とかみ合わせ面と考えられます。歯ブラシを歯と歯茎の境目に向けて斜め45度くらいで、半歯分程度小さく前後する動かし方が良いと思います。かみ合わせ面は2歯分くらいのストロークが良いです。

若い人は歯茎が下がっていないので、歯と歯の間は歯肉で満たされており、食べかすは入らない人がほとんどでデンタルフロスはさほど必要とか考えませんが、使用するならば歯肉を傷めないよう歯列内外にのこぎりのような感じでスライドさせながら入れてください。また、水分にふくまれる糖分は歯と歯の間に流れ込むので、糖分摂取後は極力早めに口をゆすぐのが良いでしょう。



歯科校医 羅先生

②炭酸飲料の中にはどのくらい糖分が含まれていますか？炭酸飲料はむし歯の原因になりますか？

商品によって異なりますが、500mlの炭酸飲料にはおよそ40g~65g、角砂糖にすると10~16個くらい含まれているようです。この糖がむし歯の原因となります。糖をむし歯の原因菌が分解代謝して酸を作り出します。この酸が歯を溶かしたものをむし歯といいます。糖の濃度が濃ければ産生される酸の濃度は濃く量も多くなり、より歯に与える影響は大きくなり、より短時間でむし歯ができます。また歯のエナメル質が溶け始めるpHは5.5です。炭酸飲料のpHは5.5以下のものがほとんどのようです。長時間口に含んでいると、酸蝕症といわれる歯の溶解が起きます。



③以前あめを食べると歯の表面が溶けると聞きましたが、修復にどのくらいかかりますか？

正確に言えば、糖分を含む食べ物・飲み物になります。中でもあめは糖分濃度が高く、長時間口腔内に保持されやすいと考えられます。がりがりやと噛んですぐに飲み込む人もいますが、こういう人はあまり心配はいりません。(10個20個食べるのでなければ)要は、糖分がどれだけの時間口腔内に滞留するかです。糖分濃度が高ければ短時間で、糖分濃度が低くても長時間滞留していればむし歯ができると考えてください。

さて、修復にはどれくらい時間がかかるかの点ですが、この修復というのは酸によって溶かされたエナメル質を唾液中のカルシウムが再石灰化することを言います。唾液の量、含まれる成分量、酸を中和する能力等は個人差があります。そのため、同じ量、同じ時間、糖を摂取したとしてもエナメル質の溶かされる深さが違えばまた修復される時間も変わってきます。多くの患者さんとお話して、1日に5~10分くらいの糖分滞留時間ならば、残りの23時間50分で修復されるであろうと個人的には考えています。



【学校薬剤師さんへの質問】

①コートや手荷物の消毒は必要ですか？

疑わしい人と接触したなど、ウイルスがついた可能性が高い場合は、着ていたコートなどは消毒処理が必要でしょう。しかし日常的には、毎回のコートや手荷物の確実な消毒は現実的ではなく、必要性も高くないでしょう。

それよりもコートや手荷物を触った手からの感染に注意が必要です。汚染されたと思われるものを触ったら、必ず手洗いと心がけましょう。コートなどは、玄関など換気の良い場所や人の手に触れにくい場所に保管するとよいでしょう。



学校薬剤師 井上先生

②マスク2枚着けの効果はありますか？

信頼できるサイトでは、情報が見つけれず私見になりますが、フィルターが重なれば重なるほど通り抜けにくくなるので効果はあると言えるでしょう。

ただし、正しく着用することが前提となります。息苦しさなどですき間を作ってしまうと、逆効果になるおそれがあります。



③換気はエアコンの換気機能で十分ですか？空気清浄機をつけていても換気をした方がいいですか？

換気機能つきエアコンの場合、換気量を説明書などで調べてみましょう。1人あたり毎時30 m³の換気量の確保が推奨されています。十分でなければ、窓を少し開け換気扇を使用するなど、換気方法を組み合わせるなど工夫しましょう。一般的な空気清浄機は、通過する空気量が少ないので効果は不明です。補助的にしようすることをおすすめします。

