

Health

平成30年
5月号

津山中学校
津山高等学校
保健委員
2-6 小郷 瑞貴
大谷 陽希

麻しんについて

麻しんは一般には「はしか」と呼ばれているものです。

麻しん患者のせきやくしゃみ、会話で発生するしぶき（これを飛沫といい、約1~2mの範囲内に飛び散る）の中に含まれる麻しんウイルスを他者が吸い込むことによって感染します。

★麻しんの感染力は強く、患者のせきやくしゃみを直接浴びた場合だけでなく、空気中を漂うウイルス粒子を吸い込むだけでも感染が成立します。

➡ 体育館のような広い場所でも全員に感染の可能性あり!!

予防するためには？

麻しんは、閉鎖空間に発症者が1人いると、同じ空間にいた者で、免疫をもっていない者は90%以上の確率で発症すると考えられます。よって、みんなが予防を心がけることがとても大切です!

★麻しんを確実に予防するためには、1歳以上で2回以上の予防接種が有効です。

⚠ 麻しんの症状について
潜伏期間はおよそ10~12日間、潜伏後38℃台の高熱、せき、のどの痛み、鼻水、めやに、目が赤くなる、体がだるいといった症状が出はじめ、それが4~5日間続きます。 ↑

その後、口の中の粘膜（奥歯のすぐ横付近）に白いぶつぶつができて始めます。これはコプリック斑と呼ばれ、数日で消えます。コプリック斑が現れると体温は一時的に37℃台くらいに下がりますが、ほとんどの人は翌日から体に赤い発しんが出はじめ、再び体温は39℃~40℃台の高熱となります。症状がひどく、体力の消耗が激しい人は、入院を要することもまれではありません。

マダニに注意!!

~野外で活動する方へ~

マダニは、県内に広く分布していると考えられます。活動が活発になると言われている春から秋だけでなく、冬も生息しており、年間を通じて咬まれないための予防対策が必要です。

マダニに咬まれないために

- ① 草むらなどに入るときは、肌が出ないように、袖口を絞れる長袖、長ズボン、手袋、足を完全に覆う長靴等を着用しましょう。また、色の薄い服はくついたダニを見つけやすくなります。
- ② 服の上や肌の露出部分に、防虫スプレーを噴霧しましょう。
- ③ 地面や草むらに直に寝転んだり、腰を下ろしたり、服を置いたりするのはやめましょう。

野外で活動したあとは

- ① すぐに入浴し、体や頭をよく洗い、新しい服に着替えましょう。
- ② 脱いだ衣服はすぐに洗濯するか、ナイロン袋に入れて口を縛っておきましょう。

マダニに咬まれたら

- ① 吸着しているマダニを無理に引き抜こうとすると、マダニの一部が皮膚内に残ってしまうことがありますので、できるだけ病院（皮膚科）で取ってもらいましょう。
- ② 発熱等の症状が認められた場合は、早めに病院（内科）を受診し、野山等で活動したことを伝えてください。

野外にいる吸血性のダニとして、マダニ(1~4mm)の他、小豆のツツガムシ(0.5~1mm前後)などが知られています。これらは、咬まれても、ほとんど痛みや痒みを感じません。これらのダニの中には、病原体を保有しているものもあり、咬まれると、重症性血小板減少症候群(SFTS)や日本紅斑熱、つつが虫病などの病気になる、重症になると死に至ることもあります。

病名	潜伏期間	症状
SFTS	6日~2週間	発熱、倦怠感、食欲低下、消化器症状、頭痛、筋肉痛等
日本紅斑熱	2~8日	発熱、発しん、刺し口、倦怠感等
つつが虫病	5~14日	発熱、発しん、刺し口、倦怠感等



フタトゲチマダニ(成虫:3.5mm)
岡山県環境保健センター提供

少し字が小さく読みにくいかもしれませんが、野外で活動をする人は特に、よく読んでおいてください。

- マダニに咬まれないために、
 - 野外で活動した後は、
 - マダニに咬まれたら、...
- ↑
という内容です!

参考文献: 学校における麻しん対策ガイドライン

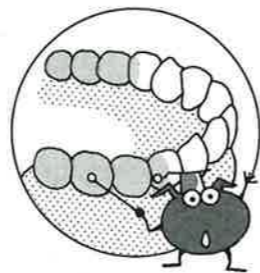
5/10 歯科検診を終えて...

① 歯科医さんから



① 比較的よくむし歯治療ができています。
中に歯周病・歯石付着の生徒が少数見受けられた。
歯が若いので、現段階でむし歯が多いのは問題である。
昼食後の検診でもあるが、口腔内の清潔をお願いしたい。日頃もできると良い。

② むし歯は少ない。その分、歯列咬合や歯肉炎に目が行く。
高校生は奥歯のブラッシングが不十分な者がいる。



③ 中学生は唇をかみしめている生徒、舐める生徒が多い。
唇のケアも必要。(リップクリーム使用おすすめ)

口呼吸の生徒は鼻呼吸をするように。

歯磨き粉を付けすぎて歯のエナメル質がはがれている生徒いた。磨きすぎ注意。

④ 高校3年生のむし歯治療がよくできている。
高校1年生もきれいな歯が多かった。



● 平日の昼食後も歯磨きをしよう!

● むし歯は放置しないように。

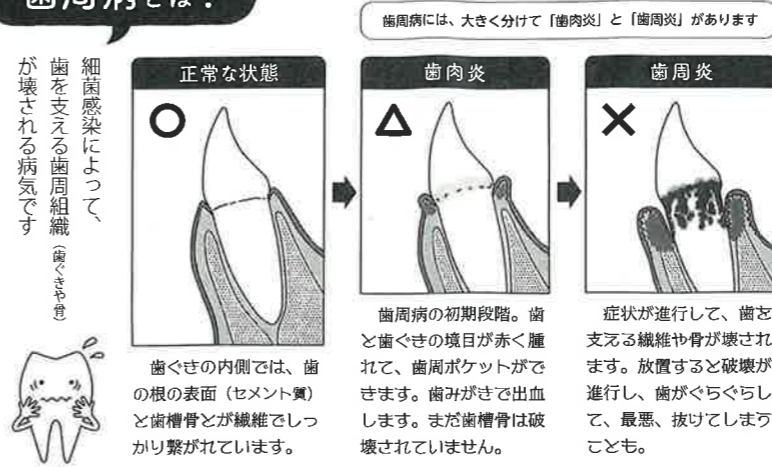
● むし歯や歯石がなかった人も、年に2回くらいは歯科に行き、口腔チェックもしてもらおう。

● 歯科検診で治療指示もらった人は、早日受診し、学校に提出してください。(後日配布します。)

歯周病について

気になることがあれば
すぐに歯医者さんへ!

歯周病とは?



歯周病 チェックリスト

思い当たる項目はありませんか?

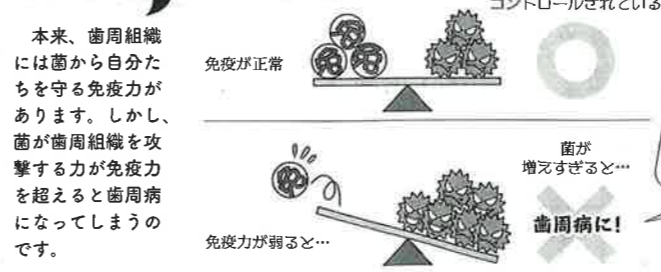
- 朝起きたら口の中がネバネバしている
- 歯ぐきが赤く腫れている
- 歯みがきすると歯ぐきから出血する
- 歯ぐきがむずがゆい、痛い
- 口臭がある
- 硬いものが噛みにくい
- 歯が細長くなったように感じる
- 歯と歯の間に食べ物がよく挟まる

ギネスブックにも登録
世界で最も患者数が多い
病気です

“歯周病”

当てはまる項目の数が多いほど、**歯周病の危険大**
全てに当てはまる人は、歯周病が進行しているかもしれません。

どうして歯周病になるの?



大事なのはこれ!
規則正しい生活で免疫力を保つ
= **歯周組織の防御力をUP**
歯みがきで口の中の清潔を保つ
= **菌の攻撃力をDOWN**

豆知識
歯周病 × **歯周病**

口は体の入口です
歯周病 × **体の病気**

歯周病とタバコの危険なタッグ
歯周病 × **タバコ**

口内には無数の菌があります。この菌が歯周病で壊れた歯ぐきから血管に入り込んで、口の中以外の病気にも影響するという報告があります。中でも、糖尿病は研究が進んでいて、歯周病と深く関係することが明らかになってきています。

タバコを吸う人は、吸わない人より歯周病になりやすく、悪化させやすいと言われています。タバコの成分が歯ぐきの表面を硬くして初期症状の歯ぐきの腫れを隠し、発見をじゃまします。せっかく治療を始めても、治りが悪いというデータもあります。

「cure」から
(治す)
「care」へ
(お手入れ)



歯周病は予防できる病気です。早期発見すれば、悪化を食い止め、治すこともできます。
自分で正しくケアすると同時に、定期的な歯医者さんでのメンテナンスが有効です。歯医者さんには、痛くなったときに治すためだけでなく、予防のためにお手入れをしに行く時代です。