

学校医さんに聞きました！

私たちの気になる健康問題

Q&A

2-7 保健委員

先日行われた学校保健委員会で、健康について気になることを学校医さんに質問しました。そこで学校医さんから教わったことをみなさんにもお伝えします！

Q ロコモティブシンドロームについて教えてください。若い人でも注意が必要と聞いたのですが、どのように予防できるのでしょうか。

A ロコモティブシンドロームとは、骨、関節、筋肉などの運動器の働きが衰えていく運動器症候群のことです。健康診断でしゃがみこむことができない生徒がたくさんいて、その中には運動部の子もいました。これを予防するためには、今のうちに筋肉・骨を鍛えておくことが大事です。



松岡 Dr.
(内科)

Q 最近クラスに風邪や発熱で欠席している友達があります。関節の痛みもあるようなのですが、こういった風邪が流行っているのでしょうか。

A 幼児はおたふくかぜ、子どもはRSウイルス、中高生・大人はマイコプラズマ肺炎が流行っています。インフルエンザ以外でも、熱が上がる時に関節の痛みが伴うことがあります。また、今年はインフルエンザが早めに流行していて、これから寒くなって乾燥してくるとさらに流行ってきます。手洗い・うがいでしっかり予防しましょう。



國重 Dr.
(内科)

Q スマホから出るブルーライトは目にどのような影響を及ぼすのでしょうか。また、パソコン等を使用する時にかける眼鏡が売られていますが、どのような効果があるのでしょうか。

A ブルーライトは角膜や水晶体で吸収されず網膜まで到達します。網膜は光から強いダメージを受けると視力障害や失明を引き起こす可能性もあります。しかし、眼鏡を使用することで、ブルーライトによる目への影響を多少和らげてくれます。また、光を屋間に浴びるのはいいですが、寝る前に浴びると眠れなくなり睡眠障害の原因にもなるので、夜遅くまでスマホを使うのはやめましょう。



谷崎 Dr.
(眼科)

Q 虫歯をずっと放っておくと、全身に菌がまわって病気につながったり、死んでしまうこともあると聞いたのですが、本当でしょうか。

A 本当です。虫歯を放っておくと、口の中で菌が増え、全身に悪影響を及ぼします。歯周病が進行すると、糖尿病や動脈硬化を悪化させ、脳卒中や心筋梗塞を引き起こす原因ともなります。また、虫歯・歯周病で歯がなくなり、食べ物を十分に噛むことができないまま飲み込んでしまうと、負担がかかり胃を悪くしてしまいます。噛むことは、唾液の分泌を促したり、認知症の予防になるとも言われています。しっかりと噛める丈夫な歯を持ち続けるために、食後30分以内と、寝る前には特に丁寧に歯磨きをしましょう。



小倉 Dr.
(歯科)

Q 口を開けると顎関節から音が鳴る時があるのですが、これはなぜ起こるのでしょうか。また、治療はできるのでしょうか。

A 音が鳴るのは、耳下のコラーゲンで出来た関節円板のずれによって起こります。この音が鳴る原因は様々あると言われていて、ストレスや姿勢、楽器の演奏、夜中の歯ぎしり、噛み合わせなどが挙げられます。音が鳴るだけの場合は、放っておいたら1、2年で解消されます。口を開けにくい痛みがある場合は、痛み止めの薬を処方したり、マウスピースを作って顎の負担を和らげる等の治療を行います。



中塚 Dr.
(歯科)

重要!

校内でもインフルエンザがではじめています。

①手洗いうがい ②マスク ③換気 ④規則正しい生活 で予防しましょう！

※インフルエンザの予防接種は、受けてから効果が出るまでに2週間ほど要します。予防接種を考えている人は早めに受けることをお勧めします。