

3月3日は耳の日

意外と知らない？耳の働き

耳には大きくわけて2つの役割があります。
一つ目は、皆さんもよく知っている「音を感じる」ことです。

耳は、外側から“外耳”“中耳”“内耳”の3つの部分で

構成されており、外耳と中耳は鼓膜によって隔てられています。

音は、左右の外耳を経て鼓膜を振動させ、中耳から内耳の“蝸牛（かぎゅう）”という部分に伝えられ、そこで電気的信号に変換され、神経を通して脳に伝えられます。この中のどこかに異常が生じると、耳なりや難聴の原因となります。

そして、耳のもう一つの役割は、「平衡（バランス）感覚を司る」ことです。

平衡感覚は、内耳にある“前庭（ぜんてい）”という部分で感受されており、内耳の異常は、めまいやふらつきの原因となります。

“蝸牛”と“前庭”は、非常に近い場所にあり、互いに影響を与えやすいため、耳のトラブル（耳鳴りや難聴など）を訴える人ではめまいなどの症状も一緒に現れやすくなることが知られています。

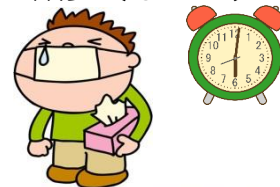
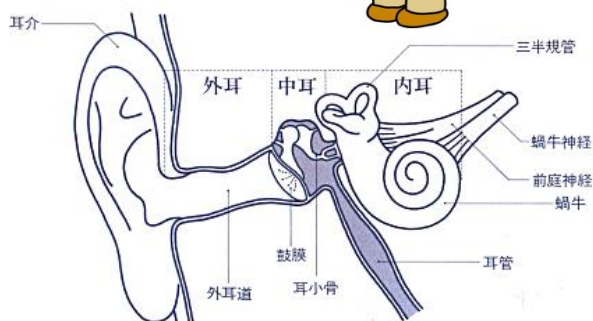
生活習慣も耳に影響を与えます！

耳なりや難聴は、耳自体の異常以外に、・高血圧・動脈硬化・糖尿病・自律神経失調症など、全身的な疾患の症状として現れることもあります。

また、心や体の健康状態にも影響を受けやすいため、ストレスや疲れがたまっていたり、寝不足が続いている状態では症状が悪化しやすくなることも知られています。

日頃からゆとり休養をとって、ストレスや疲れを解消しましょう。

・バランスの良い食事 ・適度な運動 ・十分な睡眠をとる など
生活のリズムを整え、心身の健康を保つことが大切です。



花粉症（hay fever）・・・飛びはじめています！！

花粉症の人にはつらい季節ですね。3月下旬から4月上旬は、ヒノキ花粉がピークを迎える見込みです。今や国民の約3割が花粉症と言われています。これには、戦後、盛んに植林されたスギやヒノキの樹齢が30年を超えて花粉量が多くなったことに加え、アレルギー体質の人が増えていること、食生活の変化などさまざまな原因が指摘されています。

日常的にできる花粉症予防の基本は「花粉をできるだけ浴びないようにすること」です。花粉症のメカニズムから花粉症予防までを学びましょう。

花粉症は免疫反応

私たちの体には、ウイルスや細菌に対して抗体というものを作って体に異物が入ってくるのを防ぐ働きがあります。これを「免疫」といいます。アレルギーもこの免疫の働きのひとつです。

花粉は体に入っても悪さをするわけでもないのに、IgEという抗体が鼻に入ってきた花粉に反応して、くしゃみや鼻水で、鼻から排除しようとしします。また、鼻づまりを起こして、花粉が鼻に入ってくないようにします。

つまり、花粉症は免疫機能が「勘違い」し、頑張ってしまう状態です。免疫とアレルギーは同じメカニズムによるもので、花粉症は本来反応しなくてもよい花粉に過剰に反応した状態（アレルギー）です。



なぜかゆい？

かゆみを引き起こすのは、のどや鼻粘膜に多い肥満細胞などから放出される、ヒスタミンという物質です。ヒスタミンは外傷ややけど、アレルギーの原因となる物質が体内に入ると活性化し放出されます。放出されたヒスタミンは、鼻水、発赤、痒み、痛み、気管支収縮といったアレルギー症状を起こします。しかし、かゆいからといって肌をかくと、さらにヒスタミンが放出されるメカニズムになっています。こうした悪循環を防ぐためにも、できるだけ花粉に触れないようにして、痒みを発生させないことが大切です。

花粉症の予防「入れない」「つけない」「残さない」

大量の花粉に出会うと、体が花粉に対する抗体を産生する可能性が高くなります。

また、これまで軽症で花粉症であることに気がつかなかった人も、花粉を鼻からたくさん吸い込んだり、目に入ったりすると、花粉症の症状が強くなります。花粉になるべく接しないことは重要なことです。

花粉症がひどくならないためには、一般的な注意事項として、睡眠を良くとること、生活習慣を保つことは、正常な免疫機能を保つために重要です。風邪をひかないことなども鼻の粘膜を正常に保つために重要です。

患者増加、二次感染の事例も (医療介護C Bニュース 3/6(木) 13時38分配信)

今年に入ってから全国的に麻疹の患者報告数が増加。

1/6～2/23 までの7週間の報告数は、昨年同期に比べて約**3倍**の114人を記録。

特に首都圏での報告数が伸びており、医療機関で二次感染した疑いのある事例もあった。

(国立感染症研究所)

麻疹(はしか)とはどんな病気？

麻疹：麻疹ウイルスで引き起こされる急性の全身感染症。

麻疹の免疫のない人が感染するとほぼ100%発症。麻疹に罹ると、一生免疫が持続します。

潜伏期間：10日

症状：発熱や咳、鼻水等の風邪のような症状が2～3日続き、39℃以上の高熱と発疹が出現。

肺炎、中耳炎を合併しやすく、患者1000人に1人の割合で脳炎が発症する。

先進国であっても、死亡する割合が1000人に1人の、重大な感染症です。

感染経路：空気感染、飛沫感染、接触感染

麻疹はどうやって予防するの？ ➡ 予防接種が有効な予防法です！

麻疹は感染力が強く(インフルエンザの**10倍**の感染力！)、
空気感染もするので、手洗い、マスクのみで予防はできません。



外国で麻疹になると大変？



特に麻疹の発生がない(または、非常に少ない)国・地域では、滞在中に麻疹を発症すると、感染の拡大防止のため、発症した本人の移動制限だけでなく、同行者の移動も厳しく制限されることがあります。

麻疹の予防接種は2回必要です。

麻疹は1回の予防接種では、免疫を獲得できない人が数%います。

また、予防接種を1回しか受けていない場合、長期間経過すると免疫が低下し、予防接種したにもかかわらず麻疹に罹ってしまう例が報告されています。



皆さんは、2回目の接種を中学1年時に受けることになっていますが、緊急保健カードで予防接種歴を確認すると、麻疹の予防接種が1回のみの人がたくさんいます。麻疹は、今流行している感染症です。麻疹に罹ったことが確かめられない場合や、予防接種を2回受けたことが記録で確認されていない場合、なるべく早く接種することをお勧めします。

☆麻疹は、学校感染症に指定されています。

解熱後、3日を経過するまで登校してはいけません。

麻疹と診断されたら、そのことを学校までご連絡ください。

★平成 25 年度 保健室利用状況（人数）2014/3/7 現在

		症状		対 処			
		体調不良	けが	授業出席	保健室休養	病院搬送	早退
1 学期	合計	434	293	392	219	24	68
	一日平均	6.1	4.1	5.5	3.0	0.3	0.9
2 学期	合計	504	341	401	313	28	87
	1 日平均	7.1	4.8	5.6	4.4	0.4	1.2
3 学期	合計	126	71	88	71	2	36
	1 日平均	3.0	1.7	2.1	1.7	0.04	0.9

来年度に向けて、体調管理をしっかりと行いましょう。

★平成 25 年度 学校管理下の傷病における保険手続き状況（件数）2014/3/7 現在

	授業中		休み時間 放課後	部活動中		登下校中		学校 行事	中学校 継続
	体育	他		運動部	文化部	自転車	他		
1学期	16	1	1	16	1	4	0	3	2
2学期	19	0	3	35	2	3	1	5	2
3学期	10	3	1	2	0	1	1	3	1

学校管理下（授業・部活動・登下校など）で、けがをして通院したら、保健室に保険の書類を取りに来てください。保険手続きは時間がかかりますので、早めに保健室へお願いします。

★平成 25 年度 3 学期にみられた、注意したい感染症

- ・ウイルス性胃腸炎（viral gastroenteritis）
⇒ ウイルス性胃腸炎の予防の基本は流水・石鹸による手洗いです。
トイレの後、食事の前、外出後にはきちんと手を洗う習慣をつけましょう。
- ・インフルエンザ（Streptococcal infection）
⇒ インフルエンザは、発熱・悪寒・筋肉痛・関節痛が主症状の感染症です。
まだまだ、インフルエンザの流行は続いています。
外出後・食事前の手洗いうがいを含め、換気をきちんと行い、予防しましょう。
- ・マイコプラズマ感染症（Mycoplasma pneumoniae infection）
⇒マイコプラズマ感染症は、頑固な咳、発熱が主症状の感染症です。
咳が長く続く場合、受診するようにしましょう。

新学期も体温計を毎日持参してください！！口中で測ります！

また、4月9日、11日の健康診断で、体温測定を行います。口中で測定しますので、準備をお願いします。女子の皆さんには、婦人体温計がおすすめです。

