

ほけんだより 6月

尼崎市立大庄中学校

保健室 2024.6

雨が多い季節になりました。夏にむけて気温が高くなるだけではなく、湿気も多いので汗もたくさんかきます。そのままにしておくと体が冷えてしまい、体調をくずす原因にもなります。汗をかいたらすぐにハンカチやタオルでふきとることが大切です。

6月の保健行事

13日(木) 尿検査(未提出者・再検査者)

(5月の尿検査日に出せていない人は提出してください)

25日(火) 歯科健診3年1~3組

26日(水) 歯科健診3年4~6組

「受ただけにしない」

4月から健康診断が続いています。学校の健康診断は「健康状態を把握する」「健康課題を明らかにし、健康に役立てる」という二つの役割があります。検診結果のお知らせをもらった人は、健康的な生活を送るためになるべく早く医師の診察を受けてくださいね。

ペットボトル症候群

「ペットボトル症候群という言葉を聞いたことがありますか？喉が渇くと、ついたくさんの清涼飲料水を多量に飲んでしまうという人も多いのでは？甘い炭酸飲料、スポーツ飲料、糖分を含む清涼飲料水を多量に飲むことで引き起こされる病気で、正式には「ソフトドリンクケトosis」と呼ばれています。

症状 ・のどがかわく・尿が多くなる・つかれやすい・吐き気など
*重症になると意識がもうろうとして時には命に関わることもあるので注意が必要です。

*部活動などの運動後に多量のスポーツドリンクを飲むのも危険。

◆清涼飲料水に含まれる砂糖の量◆

※スティックシュガー1本=3g=約11.6Kcal SUGAR

スポーツドリンク
(500ml)



スティックシュガー
7.7本~18.7本

缶コーヒー
(190g)



スティックシュガー
1本~4.7本

炭酸飲料
(500ml)



スティックシュガー
14.2本~20.8本

野菜・果物ジュース
(200ml)



スティックシュガー
5.7本~8.3本

頭痛で多い片頭痛と緊張型頭痛 (参考 少年写真新聞社 ほけん通信より)

指導/北里大学北里研究所病院 脳神経内科 部長 飯ヶ谷美峰 先生

頭痛の原因で最もよく見られる片頭痛と緊張型頭痛。この2つは誘因も対処法も異なるので、頭痛があればどちらの頭痛かを把握して対処することが大切です。

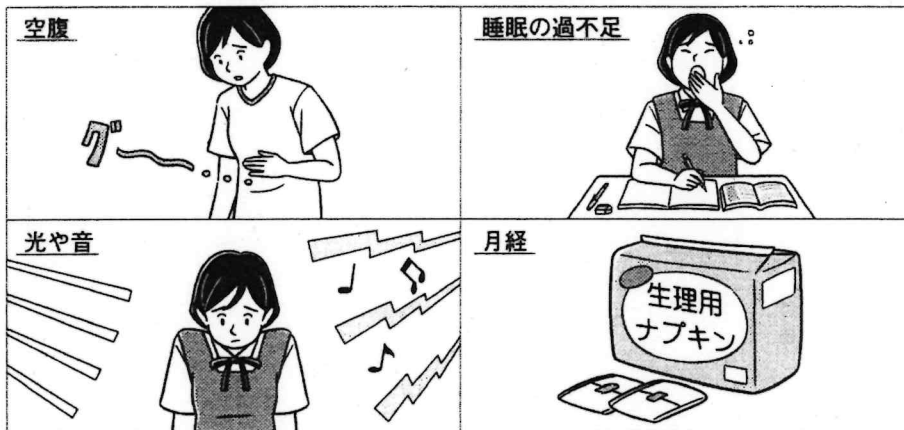
ずきずきと脈打つ痛み「片頭痛」

片頭痛は、頭の片側や両側に強い痛みが起り、ずきずきと脈打つ痛み、吐き気・嘔吐、光や音に過敏になるなどの症状を伴うのが特徴です。男子よりも女子に多く見られます。動くと悪化することが多く、光や音を避けたくなり、暗い静かな部屋で休んでいると楽になります。頭痛発作があるときは寝込むほどですが、症状がないときには普通に生活ができます。



片頭痛の要因

人によって違いがありますが、空腹、睡眠の過不足、光や音、月経、ストレスなどが片頭痛の誘因になることがあります。月経やストレスは避けることができませんが、避けられる誘因があれば、できるだけ避けるようにしましょう。



片頭痛の前兆

片頭痛では、痛みが起る前に前兆があることがあります。片頭痛の前兆でよく見られるのは「閃輝暗点 (せんきあんてん)」というもので、視界にキラキラ、チカチカとした光が広がります。閃輝暗点は、徐々に消え、その後片頭痛が起ります。



片頭痛の対処法

片頭痛の薬を処方されている場合は、前兆や異変があれば、処方薬をすぐに飲んで安静にしましょう。また、手帳やカレンダーなどに頭痛があったときに記録をつけていると、自分がどんな状況で頭痛が起りやすいかを把握することができ、受診時にも役立ちます。



頭が締めつけられるように痛む「緊張型頭痛」

緊張型頭痛は、締めつけられるような、重い痛みが特徴です。片頭痛とは違ってずきずきとする痛みではなく、圧迫されるような痛みで、嘔吐や光・音の過敏を伴うことはありません。片頭痛と比べると、痛みは比較的軽度で、そこまで強くはありません。

長時間の同一姿勢、異常姿勢、精神的な緊張、ストレス運動不足などが緊張型頭痛の誘因になります。軽い運動をしたり、ゆっくりとお風呂に入ることによって改善します。



対処法：軽い運動、ゆっくりお風呂に入る



保健室来室者のほとんどが頭痛の訴えです。自分の頭痛はどんな頭痛なのかを知って、対処していきましょう。