



平成30年11月26日 山形南高校保健室

日が短くなり、朝晩の冷え込みも冬に近づいてきました。季節の変わり目は体が慣れていないので体調を崩しやすくなります。手洗いうがいや、重ね着、早寝早起き朝ごはんなど、いつも以上に心掛けましょう。

風しんワクチン接種歴をご確認ください。

全国的に風しんの発生が継続しており、県内でも11月に入り8名の発生が確認されています。

(H30.11.17時点の人数)

「風しん」とは

- ・発熱、発疹、リンパ節の腫れを特徴とする感染症で、患者の飛まつ（唾液のしぶきなど）によって他の人に感染します。
- ・潜伏期間は感染から2週間～3週間です。
- ・発疹出現の前後1週間は他の人に感染させる可能性があります。
- ・妊娠初期（20週まで）の妊婦が感染すると、赤ちゃんが心臓病や難聴になる恐れがあります。

風しんにかかったことがない、風しんの予防接種を受けたことがない、風しんに対する抗体が陽性であると確認ができていない人は、任意ですが風しんの予防接種を受けることをご検討ください。

（県からの「風しん患者の増加に伴う注意喚起について」より）

～若い **ち** からでつながる命～

献血のこと
知っていますか？

血液は、人工的に造ることができません。また、長期間保存することもできません。しかし血液は、がん等のさまざまな病気の治療に使われています。つまり、命をつなぐためには、継続的な献血が必要不可欠なのです。

しかし、近年、献血において大きな問題が発生しています。それは、「献血に協力してくれる若い人たちが減っている」ということです。このままだと、将来、血液が足りなくて、病気やけがで血液を必要としている患者さんに、血液を届けることができないという事態になりかねないのです。献血をするには、年齢制限や体重制限等がありますが、献血は身近にできるボランティアです。あなたの勇気で、命を救ってください。

南高で献血がおこなわれます！！ぜひ参加を★

- 日時：平成30年12月11日 8:45～
- 対象者：平成30年12月11日時点で
17歳以上の方かつ体重50kg以上の方
※400ml献血のため、17歳以上が対象です。



**2,3年生には
申込書を配布して
います。**



天気痛とは



雨が降りそうになると頭痛がする。梅雨の時期になると決まって体調が悪くなる。季節の変わり目には、目眩や喘息が出る。このように、気象や天気が変化すると発症したり症状が悪化したりする病気を**気象病**といい、特に天気の影響を受ける痛みや、痛みとともに起こってくる目眩やうつ症状を「**天気痛**」と名付けられています。

気温の変化が左右する

気象病や天気痛は、気圧、湿度、風などの気象要素が変化することで発症するのですが、そのなかでも特に、気圧が変化することが重要ようです。天気痛の人が、主に不調を訴えるのは気圧が低下するときです。(なかには気圧が上昇するときに不調を訴える人もいます。)ですので、特に症状が出やすい季節は、低気圧が定期的に通過する春や秋、梅雨時、そして台風が日本に接近する晩夏から秋にかけてです。

天気痛のメカニズム

気象病は「耳が敏感な人がなりやすいのではないかと考えています。この「耳」とは「内耳」で、鼓膜の奥にある器官をさします。これまで行ってきた研究から、内耳には気圧の変化を感じるセンサーがあると考えています。そして内耳で気圧の変化を感じると、キャッチした気圧変化の情報が脳へと伝わり、自律神経系を活性化させます。気象病や天気痛をもつ人は、何らかの原因で、内耳が気圧の変化に敏感なため、少し気圧が変化しただけでも、脳に情報が伝わり、交感神経か副交感神経が過剰に活性化されてしまいます。

内耳の血流を良くする

では、天気痛はどのようにして予防すればよいのでしょうか？まずは、自律神経系のバランスを整える生活を送ることが大切です。適度に体を動かし、起床時刻はなるべく毎日同じにして、朝食はしっかり食べることが重要になります。軽く汗をかくぐらいの運動を続けたり、湯船にゆっくり入ったり、意識して汗をかくほうが良いでしょう。また、天気痛の人は内耳の血流が悪い傾向があることがわかってきました。内耳や頸部の筋血流を改善する効果のある薬は天気痛に役立ちます。「くるくる耳マッサージ」や「タオル体操」も耳周りの血流を良くするものですが、日常的に行っていけば、天気痛の予防にも役立ちます。詳しい方法は (www.tenkitsu-dr.com) をご覧ください。



愛知医科大学医学部
学際的痛みセンター
佐藤 純

『健康教室12

天気痛とは』より

『歯科・視力検診結果のお知らせ』を再度配布しました！



春の歯科検診・視力検査で、治療が必要と言われたのに、まだ治療が終わっていない人がいます。1、2年生を対象にもう1度、歯科検診、視力検査結果のお知らせを配布しています。渡された人は時間を見つけて必ず受診しましょう。

12月のSC 予定

☆佐藤 秀実 先生★
17日(月) 14:00～

★佐藤 樹吏 先生☆
12日(水) 13:00～