

# ほげんだより 11月

NO. 12  
平岡中央中学校  
保健室  
R1. 11. 8

いよいよ11月に入りました。先月の保健だよりで本州でのインフルエンザの流行をお伝えしたところですが、すでに札幌市でも流行がみられ、近隣の小中学校でも学級閉鎖や学校閉鎖の措置が取られています。うがいや手洗い、マスクの着用、防寒対策など自分でできる対策をしっかりと行いましょう。

また、「いつもと違うな…」と少しでも体調の変化を感じたら、朝、体温測定をして、保護者の方とも相談の上、無理をせずにゆっくり休みましょうね。

## 11月8日は「ひみこの歯の日」



6月に行われた歯科検診から、約5か月がたちました。本校での検診結果と治療が必要と診断を受けた人の治療率は以下の通りです。(11/8 現在)

受験者数	治療が必要だと診断された人数	治療勧告後の受診者数	治療率(%)
425人	61人	2人	3.3%

治療率がかなり低い状況です。現段階で特に症状がないからといってそのまま放っておいても虫歯は治りません。症状が悪化する前に治療をしましょう。



### よく噛むことの8つの効果！合言葉は「ひみこの歯がーぜ」！？

弥生時代の卑弥呼の食事は噛む回数が現代の6倍であったと言われています。そこから噛むことの大切さを呼びかける「ひみこの歯がーぜ」というキャッチフレーズが生まれました。

- ひ** 肥満予防      よく噛むことで、満腹感が得られ、肥満を防ぐことができます。
- み** 味覚の発達      よく噛むと素材そのものの味がよくわかるようになり、子どもたちの味覚の発達につながります。
- こ** 言葉の発音ははっきり      よく噛むことで、あごが発達し、歯が正しく生えそろうて、かみ合わせもよくなります。そのため、自然に正しい口の開き方ができ、正しい発音ができるようになるといわれています。
- の** 脳の発達      よく噛む運動は、脳知能の働きを活発にします。子どもの知育を助け、高齢者は認知症の予防に役立ちます。
- は** 歯の病気予防      よく噛むと顎が発達するので、歯がきれいに生えます。また、歯の根が強くなって磨きやすくなり、虫歯を予防し、さらに歯周病などの予防にもつながります。
- が** ガン予防      発がん物質は唾液に30秒つけておくと毒消しの効果があるそうです。よく噛むと唾液がよく出て、食物と混ざり、ガン予防に役立ちます。
- いー** 胃腸快調      よく噛むことは消化吸収をよくし、胃腸の働きを活発にします。
- ぜ** 全力投球      力を入れて噛みしめたいとき、歯を食いしばることで力がわかきます。



**歯の健康は身体の健康!!健康な身体づくりを目指そう!!**

思春期に多い

# 過呼吸症候群



## 過呼吸症候群とは…

過呼吸とは何らかのストレスをきっかけに呼吸が速く、荒くなりはじめ、それが進行し、自分では呼吸のコントロールができなくなる状態をいいます。しばしば手のしびれやこわばり(テタニー)などの症状も伴います。このような状態は、特に思春期の女子を中心に広くみられ、過呼吸(過換気)症候群と呼ばれています。

## \*発作の原因\*

心に抱えている不安や恐怖、緊張など精神的なストレスが引き金で起こります。人によって感受性の違いはありますが、発作を起こしやすい性格として、「几帳面(きちょうめん)」や「心配症」などが挙げられます。

上記以外に、マラソンなどスポーツの直後や睡眠不足などの肉体的疲労からも起こります。これらがきっかけで、脳の中にある呼吸の指令を出す部分が過剰に刺激されるため、呼吸が速く・短くなります。その結果、血液中の二酸化炭素が呼気中に多く出されて、次のような症状が現れます。



<呼吸器の症状> ・窒息(ちっそく)しそうな息苦しさ ・呼吸が速く、荒くなる

<神経の症状> ・手足の先のしびれ感 ・口のまわりのしびれ感 ・めまい、吐き気、冷汗(ひやあせ)

<循環器の症状> ・動悸(どうき)や頻脈(ひんみやく)

※発作が長引いたり悪化するとけいれんなどを起こし、意識が消失することがありますが、決して呼吸が止まることはありません。気持ちを落ち着けて対処しましょう。

## \*発作時の対処法\*

正しい適切な対処法は、まず呼吸のリズムを整え、正常に戻すことが大切です。ゆっくりと息を吐くようにしましょう。息を吸う時間の2倍の時間をかけてゆっくりと息を吐くイメージです。もし周囲に過呼吸の症状が疑われる人がいた場合、ゆっくりと息を吐けるように、背中を軽くたたいたり、さすったりして、息を吸うリズムを整えてあげてください。

血液内の二酸化炭素濃度を上げる目的で、紙袋を口と鼻にあて、吐いた息を再度吸い込むことを「ペーパーバッグ法」といいますが、実際にはさほど上がらず、ぴったりと袋をあてることで、逆に酸素濃度が低下し、酸素不足になり、窒息してしまう可能性があるためおすすめできません。

