



1-B 生徒保健委員

河村、高橋

今月の保健目標：けがの予防に努めよう

めけだせ 夏休みモード

夏休みも終わり二学期が始まりました。休み明けで、心身ともにしんどい人も多いかと思います。来週には運動会があり、体を動かすことが多くなるため朝食や水分をしっかり取り、徐々に夏休み前の規則正しい生活に戻していきましょう。精神的にしんどくなったときは、お家の方や友人、先生方など信頼できる人に不安や悩みを相談してみましょう。

歯周病と全身の病気の関わり

歯周病はお口だけの病気ではないことを知っていますか？



歯周病とは歯ぐきから出血したり、赤くなったりして炎症を起こす病気です。歯ぐきが炎症を繰り返すと生体に悪影響のある物質が大量に産生され、その物質が歯ぐきの血管に入り込み全身をめぐることで、さまざまな病気を引き起こし悪化させます。特に関連が深いのは、脳梗塞や認知症といった脳の病気、狭心症や心筋梗塞といった心臓の病気、糖尿病、骨粗しょう症、肺炎、低体重児出産などです。

また、歯周病菌が唾液の誤嚥によって気管支から肺に入ってしまう、誤嚥性肺炎になることもあります。このことから歯周病の予防や治療は、全身のさまざまな病気の発症リスクを下げることにつながるのです。

脳の病気

歯周病の人は、そうではない人に比べて 2.8 倍ほど 脳梗塞になりやすいといわれています。脳梗塞は認知症の 1 つでもある血管性認知症を引き起こす原因にもなります。さらにアルツハイマー型認知症との関連も指摘されています。



心臓の病気

生活習慣のほか、歯周病菌などの細菌感染も動脈硬化になる一因であることが明らかになってきています。この動脈硬化によって心臓に血液を送る血管が狭くなったり(狭心症)詰まったり(心筋梗塞)します。



糖尿病

歯周病の進行で生体に悪影響な物質が産生され、血糖値を下げるインスリンの働きが低下し、糖尿病が悪化しやすくなると報告されています。糖尿病と歯周病は密接に関係していて、歯周病が悪化すれば糖尿病も悪化します。



骨粗しょう症

歯周病によって生体に悪影響な物質が生産されることで、骨の代謝にも影響を及ぼすと考えられています。また、骨粗しょう症により、歯を支える歯槽骨ももろくなると、歯周病の進行が加速するといわれています。

肺炎(誤嚥性肺炎)

食べ物や唾液などが誤って気管に入ると、細菌も一緒に肺に入り込み、誤嚥性肺炎を引き起こします。誤嚥が生じてもお口の中を清潔に保てていれば、肺炎の発症リスクを下げるができます。



低体重児出産

妊娠している女性が重度の歯周病の場合、低体重児や早産のリスクが高まることが指摘されています。歯周病菌や生体に悪影響な物質が血液中に入り、子宮を収縮させるホルモンに影響を与えるためと考えられています。

長い夏休みも終わりいよいよ2学期が始まりましたね。心と体の調子はいかがですか。休み中、昼夜逆転の生活を送っていたり、冷房の効きすぎた部屋にずっとこもっていたりした人は、自律神経が乱れて体調を崩しやすくなっている可能性があります。普段の学校生活もそうですが運動会や修学旅行などの学校行事においては、特に熱中症や脱水症に気を付けるようにしましょう！

【運動会での熱中症対策 ～5つのおきて～】

- その一、 普段から早寝・早起き・朝昼晩しっかり食べる！
- その二、 運動したりお風呂に浸かったりし暑さに慣れておく！
- その三、 こまめに水分補給をする！
- その四、 体調が悪いときは、無理をしない！
- その五、 飲み物や冷却グッズは、各自で準備をしておく！



もしもの時に慌てない！

～ けがの応急処置 ～



①すり傷や切り傷の場合

傷口に砂や汚れがついている時は、まず流水でしっかり洗いましょう。そのあと清潔なガーゼやハンカチで軽く押さえて止血しましょう。止血後、消毒をしてカットバンやガーゼで保護してください。

②打撲・ねんざの場合

RICE 処置をしましょう。

R(Rest):安静にする。幹部を動かさないことがポイント！

I(Ice):タオルなどで覆った氷や保冷剤で15～20分程度冷やす。冷やしすぎに注意！

C(Compression):弾性包帯などで軽く圧迫する。圧迫しすぎに注意！指先の色が変わっていないかチェックしよう。

E(Elevation):心臓より高い位置に挙げる。しかし、強い痛みがある場合は、無理に動かさない。

③鼻血の場合

出血した際は、少し前かがみになり、小鼻を10分ほどしっかりとつまみます。それでも止まらない場合は、氷や保冷剤を首の後ろに当て安静にしましょう。上を向いたり、鼻の穴にティッシュを詰めたり、首の後ろをたたいたりなどの対処はしないでください。血を飲み込んだり、粘膜を傷つけたりする可能性があります。