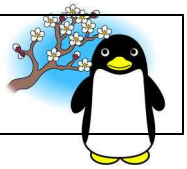
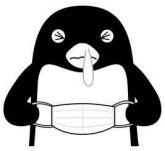
保健だより2月　NO.10　2024.2.6　市立浦和高校保健室



花粉症の予防



マスク、メガネで防ぐ

花粉症の飛散量は前年の夏（特に６月）の日照時間と花粉飛散数に大きく影響を受けることがわかっています。夏の日照時間が長いほど花粉は多くなり、また前年の花粉飛散数が多いと翌年は少なくなる傾向があります。

２０２４年のスギ・ヒノキの飛散数予想ですが、２０２３年は一部の地域を除いて全国的に夏の日照時間は平年よりやや少なめであり、また大量の花粉が飛散したため、２０２４年の花粉飛散量は平年より減少すると予想されています。しかし、平年より少ないといっても花粉症のある人には十分症状が出るくらいの花粉は飛ぶと思われますので油断は禁物です。

花粉症の人は、花粉飛散がないと症状がありません。そのため花粉症予防で最も大事なことは、花粉をなるべく吸い込まないようにすることです。外出時はマスクやメガネをつけることで鼻や目に入ってくる花粉を十分防ぐことができます。花粉はほぼ毎日飛散するので予防、治療を怠っていったん発症すると、どんどんひどくなっていきます。

花粉症の治療

治療薬では、鼻汁・くしゃみに効果のある抗ヒスタミン薬、鼻づまりに効果のある抗ロイコトリエン薬、花粉症症状におしなべて効果のあるステロイド点鼻薬などが一般的です。これらの薬剤を花粉飛散が本格化する前から使用し、飛散中も続けていくことで症状を抑えることができます。こういった治療をしているにもかかわらず、症状が緩和せずに日常生活や学校生活に大きな支障をもたらす重症～最重症の症例では、花粉症を引き起こす根本の原因である IgE 抗体を直接抑える注射があります。この注射は生物製剤で、高価な薬剤で適応症例は限られていますが、非常に有効です。これらの対症療法とは別に、根治を目指す治療薬として舌下免疫療法があります。スギに反応しないようなリンパ球を増やしていく治療ですが、効果発現までに時間がかかります。この治療が始まって５年が経過しますが、有効症例が多く、花粉飛散の最盛期でも症状が全くないという症例もあります。

２０２３年は夏に新型コロナウイルス感染症とともに季節外れのインフルエンザが大流行し、多くの学校で学級閉鎖などがみられました。花粉飛散時期にはインフルエンザだけではなく、普通感冒もみられます。感冒のときは鼻汁が２，３日で粘り気があって濃い色になったり色がついてきたりしますが、通常１週間程度で軽快します。花粉症では鼻汁がさらさらしたままで、目のかゆみもみられます。発熱の有無も花粉症かどうかの判断になります。新型コロナウイルス感染症では初期症状として咽頭痛や発熱がみられ、鼻汁や鼻づまりなどの鼻の症状は少なく花粉症と区別しやすいです。花粉症では初期治療により症状緩和が望めますので、早めに医療機関を受診することを勧めます。

引用資料：高校保健ニュース第 807 号付録　少年写真新聞社

バチッときた!? 静電気

この時季は、静電気に悩まされている人も多いでしょう。では、静電気はなぜ冬に起きやすいのでしょうか。

●空気が乾燥している（水分が少ない）　●冬に着る服の素材と組み合わせ

これらを要因として体内に電気がたまりやすくなり、ときには痛みを感じるほど強い静電気になってしまうのです。

金属製のドアノブや取っ手に触るのがちょっと怖い…そんなときは、地面・壁・革製品・木製品などに触れることで、身体にたまった静電気を逃がすことができます。また、こまめな水分補給や加湿器の使用で空気中の湿度を上げることも有効で、静電気を防止する衣類や除去用グッズなども市販されています。こうした対策・予防法をうまく取り入れて『ビリッ』『バチッ』の少ない生活を送りたいですね。

生活習慣病予防は今から！

糖尿病、がん、脳卒中、心筋梗塞など、さまざまな生活習慣病が問題となっています。かつてこれらの病気はほぼ大人にしか起こらないと考えられていたことから「成人病」と呼ばれていました。しかし近年、子どもにもみられるようになり、また子どもの頃からの予防が重要だとわかってきたのです。では、その予防法は？

栄養バランスのよい食事を適量で

栄養の偏りや食べすぎのない食生活が大事です。また、よく噛むことなどによる歯と口、あごの発達も生活習慣病予防と深いかかわりがあるといわれています。

定期的に運動をする

生活習慣病と密接に関連している「肥満」。改善するためには、やはり身体を動かすことが肝心。短時間の軽い運動でも、続けることで効果が現れます。

睡眠を十分にとる

睡眠不足は全身の不調や病気につながります。運動するためにも、食事をしっかりとるためにも、まずは早寝早起きでしっかり眠ることが必要です。

意識的に排便をする

食べ物は体内で栄養や水分を吸収し、便として出されます。その様子を見れば、身体の調子がある程度わかるのです。「がまんせず、すぐトイレへ」が基本です。

引用資料：健康教室　vol75(2)東山書房