

保健だより2月

郡山商業高校 平成31年2月発行 <No 11>

2月4日は「立春」といい、春の始まりを指します。また、立春を過ぎて初めて吹く強い風を「春一番」といいます。2月19日は「雨水」で、雪解け水が少しずつ流れ出す頃。寒い日は続いています。暦では「春」が近づいています。背筋を伸ばして春を迎える準備をしよう。



インフルエンザが、大流行中です！

現在、全国的にインフルエンザが大流行しています。福島県の発生動向調査によるとH30.1.31の時点では、郡山市も1定点当たり30.00を越え、感染報告数が警報レベルとなっています。調子の悪いときは無理をせず、速やかに医療機関の受診をしてください。

1 現在注意が必要な感染症

インフルエンザ、マイコプラズマ肺炎など …飛沫感染（鼻や口からの感染です）

感染性胃腸炎（ウイルス性胃腸炎）など …接触感染（手についたウイルスが口を介して感染します）

2 感染経路

飛沫感染

- (1) 感染者のくしゃみや咳、つばなどの飛沫と一緒にウイルスが放出
- (2) 別の人が、そのウイルスを口や鼻から吸い込んで感染する

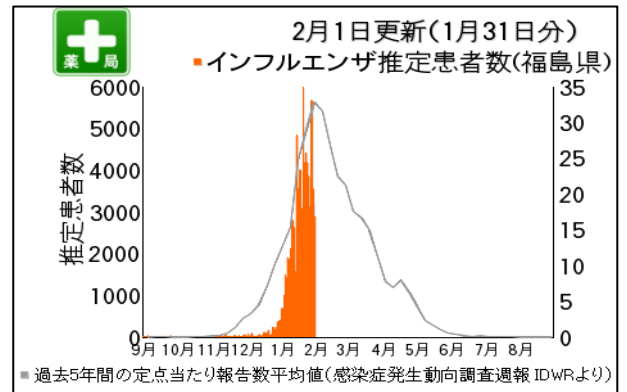


【主な感染場所】
学校、塾、図書館、電車
など人が多く集まる場所

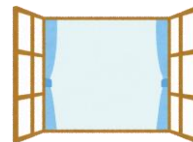
接触感染

- (1) 感染者から排出されたウイルスが周辺に付く
- (2) 別の人が、周辺に付いているウイルスに触れて手に付着
- (3) その手を洗わずに食事をすることで口から感染

【主な感染場所】
机やイス、ドアノブ、スイッチ、電車やバスのつり革など人が多く触る場所



~~ 湿度を保つためのひと工夫 ~~



換気をしよう！



加湿器を使おう！

3 インフルエンザの予防について ※以下、福島県 健康増進課からの通知

- (1) インフルエンザは体の抵抗力が落ちると発症しやすくなります。日頃から、十分な睡眠、バランスの良い食事を心がけましょう。
- (2) 外出後の手洗いは予防に有効です。アルコール製剤も効果があります。
- (3) 空気が乾燥すると、気道粘膜の防護機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。加湿器などを使って適度な湿度を保つことも効果的です。
- (4) 咳やくしゃみ等の症状があるときは、鼻や口をティッシュ等で覆い、他人への感染拡大防止に努めましょう。早めにマスクを着用しましょう。
- (5) 人が集まる場所への外出を控えましょう。やむを得ず外出する場合は、マスクをつけることが一つの予防策となります。

~~~~~ 正しくマスクを使いましょう ~~~~~



ヒダが下を向くようにして…



ひもを耳にかける



鼻とあごを覆う



鼻とあごの間をなくす

## 毎年2月17日～23日はアレルギー週間です！

1995年に、財団法人日本アレルギー協会が制定しました。アレルギーを知ってもらうために様々な活動をしています。

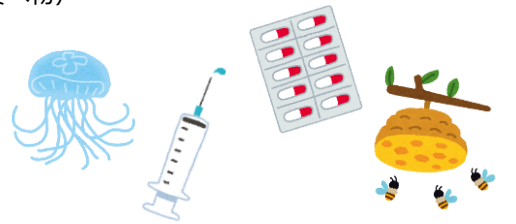
### アレルギーってどんなもの？

私たちの体には、ウイルスや細菌などの異物が入ってきたときに体内に「抗体」がつくられ、これら外敵をやっつけようとする「免疫」というしくみが備わっています。ところが、この免疫のしくみが、食べ物や花粉など私たちの体に害を与えない物質に対しても「有害な物質だ！」と過剰に反応して、攻撃をし過ぎる結果、逆にマイナスの症状を引き起こしてしまうのが「アレルギー」です。本来は体を守るはずの反応が、自分自身を傷つけてしまう「アレルギー反応」に変わるので。

### アレルギーを起こすきっかけになる主な物質



- ・特定の食べ物（鶏卵、牛乳、小麦、そば、ピーナッツ、その他様々な食べ物）
- ・蜂毒（スズメバチ、アシナガバチなど）
- ・薬品（ペニシリン等の抗生物質、アスピリン等の解熱鎮痛剤、抗てんかん薬、造影剤、ワクチン、麻酔薬、輸血など）
- ・ラテックス（天然ゴム、風船、避妊具、医療用手袋、カテーテルなど）
- ・運動（運動がきっかけとなりアナフィラキシーを起こすことを、運動誘発性アナフィラキシーといいます。運動を中止することで、症状が治まることが多いと言われています）
- ・その他（猫、ハムスター等の齧歯類、クラゲ、ヘビ、ダニ、アリなどによる刺傷や咬傷、その他原因不明のアレルギーもあり）



### アレルギーで併発する主な病気

- ・ぜんそく
- ・アトピー性皮膚炎
- ・アレルギー性結膜炎、
- ・アレルギー性鼻炎
- ・食物アレルギー
- ・薬品アレルギー など



花粉症は、主にアレルギー性鼻炎やアレルギー性結膜炎の症状となります。また、食物アレルギーについては、急激な症状変化を起こすことがあるので、特に注意が必要です。

アレルギーを治すことは難しいですが、現在の医療レベルをもってすれば、適切な治療を受けることで、アレルギーのない人と同じ生活が送れるように、症状をコントロールすることができます。

### アナフィラキシーってどんなもの？

アナフィラキシーは、主にアレルゲンが体内に入ったのち、極めて短い時間のうちにアレルギー症状が全身に激しく出る反応のことを言います。全身への主な症状は、皮膚（じんま疹）、粘膜（目のかゆみ、口唇のしびれ、鼻水、口の中の違和感）、呼吸器（のどや気管支の腫れによる息苦しさ）、消化器（腹痛、下痢、吐き気）、循環器（動悸、めまい）などがあります。このアナフィラキシーによって、血圧の低下や意識障害などを引き起こし、生命を脅かす危険な状態になることもあります。この生命に危険な状態をアナフィラキシーショックといいます。

アナフィラキシーの特徴のひとつは短時間で症状が現れることですが、症状が出るまでの時間は、アレルゲンや個人によって異なります。薬物や蜂毒は直接体内に入るため早く症状が出る傾向がありますが、食べ物は胃や腸で吸収されるまでに時間がかかるため、症状が出るまで薬物や蜂毒よりは時間がかかることが多いです。アナフィラキシーは、一度おさまった症状が再びあらわれることもあります。「治まったから大丈夫」と安心はせず、すぐに病院で診断を受けることが大切です。

