保健だより　1月

平成 24 年 1 月 13 日

鎌ケ谷市立鎌ケ谷中学校保健室

本年もよろしくお願いします

昨年は、自然災害が多く発生し、ここ鎌ケ谷で私たちも何度となく地震の恐怖を体験しました。2011 年の『今年の漢字』（漢字一字でその年の社会の様子を表す）は『絆（きずな）』でした。家族や友達といった身近でかけがえのない人物との絆を改めて感じたり、チームワークや信頼することの大切さを感じたりと、互いに支え合って生きていることを多くの人が強く感じた一年でした。

新しい年が始まりました。今年も自分の周りの人との絆を深め、また、新たな出会いを喜べるような年にしたいですね。

手洗い・うがいで感染症予防！

１月になり寒さが厳しくなってきました。また、晴天の日が続き空気が乾燥しています。地域では、感染性胃腸炎やインフルエンザにかかる人が増えているようです。感染症（人から人へうつる病気）の予防の基本は、手洗い・うがいです。給食や調理実習時などには特にしっかりと手洗いをしましょう。

いま注目されている病気

「脳脊髄液減少症（のうせきずいえきげんしょうしょう）」

脳脊髄液減少症（のうせきずいえきげんしょうしょう）という病気を聞いたことがありますか？

聞き慣れない病名ですが、いま研究が進められており、国の機関や鎌ケ谷市のホームページでも情報提供をしています。未だ一般的ではないため、診断ができる病院が少なく見落とされてしまったり、本人も辛い状態のまま我慢して過ごしてしまう場合があるようです。病気について正しい知識を持ち、もし症状が当てはまる場合は大人に相談しましょう。

●脳脊髄液減少症とは？

脳や脊髄を守るクッションの役目をしている「髄液」が、衝撃（しょうげき）によってもれて減ってしまうことで大脳や小脳の位置が下がってしまいます。その結果として脳と頭がい骨をつないでいる神経や血管が引っぱられて神経が刺激され、頭痛などの症状が出る病気です。

●どんな症状があるの？

この病気の主な症状は頭痛です。この頭痛の特徴（とくちょう）は、立っていると悪化し、横になると改善します。そして、全身の疲労感やだるさが見られ、疲れやすく、ぐったりしている状態が続きます。他には、めまい、吐き気、立ちくらみ、背中の痛みがあります。また、それらが原因となり集中力の低下が起こります。記憶力の低下がみられる場合もあり、少し前のことも忘れてしまい日常生活で困ることもあるようです。

●原因は？

尻もちを着く、頭を打つ、激突などが原因になるようです。運動時や交通事故、楽器の演奏時などに起きることがあります。

●注意が必要なこと

①脱水

気をつけたいのは脱水です。夏に長時間水分をとらないときや高熱を出したとき、下痢をしたときなど、体から水分が失われたときに髄液が減少し症状が悪化します。

②症状が出るのに時間がかかることもある

事故など衝撃が大きく髄液が大量にもれると、起き上がったときに猛烈（もうれつ）な頭痛、吐き気などが起きます。しかし、軽度の打撲など髄液のもれが少ないときは２～３週間経ってから起立時に症状が起こります。この場合は起きてすぐに頭痛が起きるわけではなく３０分以上経ってから痛みが出ます。

●学校生活への影響

朝、自宅では頭痛はないのに登校時に痛みが出て辛くなる、だるさが続く、記憶力の低下などの理由により勉強や部活動に集中できないことがあります。また、病気の発見に時間がかかってしまうと、体調不良をなまけとかん違いされてしまう恐れもあります。

参考

千葉県ﾎｰﾑﾍﾟｰｼﾞ（検査のできる病院一覧が出ています）

http://www.pref.chiba.lg.jp/kyouiku/anzen/hokenn/kannsennsyoutou.html

鎌ヶ谷市ﾎｰﾑﾍﾟｰｼﾞ

http://www.city.kamagaya.chiba.jp/news/gakumu/h231017nousekizuiekisyou.html