

## 【学校保健委員会が開催されました！】

10月27日（木）に、学校保健委員会が行われました。

金子達先生、猪俣正裕先生、藤本亨先生、PTA役員の方々にご出席いただきました。



### 学校耳鼻科医の金子達先生（金子耳鼻咽喉科クリニック）から

#### ○「耳かき（耳垢栓塞除去）は保険対象？」

耳垢を取る場合「耳垢除去」という処置になります。保険対象です。耳垢は、綿棒を使用すると、押し込んでしまい、取りにくくなることもありますので、病院で取ってもらいましょう。

#### ○「ストレスで難聴になり、繰り返すことがある。このままで大丈夫か？」

ストレスによる難聴は繰り返されることが多いです。ストレスにより耳の中が浮腫んでしまい、難聴（低音障害型感音難聴）になります。ストレス解消により治ることが多いですが、ストレスの解消が難しい場合は、薬剤や漢方で軽減します。ひどくなると、メニエール病と関係してきますので、早めに病院を受診しましょう。

#### ○「よくあるアレルギーの種類症状は？」

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、異物に対抗する「免疫」ができるというしくみがそなわっています。この免疫のしくみが、食べ物や花粉などに対して過剰に反応した結果、症状を引き起こしてしまうのが「アレルギー」です。

一般的によくあるアレルギーは、I型アレルギーです。アレルギーの原因は、食べ物や蜂の毒、薬剤などで起こることもあれば、運動・低温・高温・日光などで起きることもあります。年齢によって食物アレルギーの原因が変わってきます。0～6歳では、卵や乳製品が多いですが、7歳以上では、甲殻類や小麦、果物でのアレルギーが多くなってきます。

数年前に比べて、スギ花粉のアレルギーが増えています。くしゃみや鼻水など気になる症状があるときは、病院を受診しましょう。

#### ○「新型コロナウイルス感染症について」

新型コロナウイルス感染症と診断された方の療養期間について、原則7日とされています。ただし、7日では17～18%、10日では2～3%のウイルスが体から出ています。7日で療養解除となった後も2～3日間は、「マスクをする」「食事は一緒にとらない」などの対策が必要です。子どもは、症状がない人が多いです。少しでも危ないと思ったら、病院での検査をおすすめします。

近年、コロナの後遺症が問題となっていて、「嗅覚・味覚障害」「ボーッとしてしまう」などの「ブレインフォグ」と言われる症状に悩まされる人が増えています。県のホームページで、後遺症の相談に対応している医療機関が掲載されています。

日本小児科学会は、5～17歳の小児に新型コロナワクチン接種を推奨しています。オミクロン株の流行で、小児患者の重症例と死亡例が増加しています。ワクチン接種による、重症化の予防効果が認められています。また、インフルエンザワクチンとコロナワクチンは同時接種が可能で、接種間隔の規定もありません。同時接種をして副反応がひどくなるということはほぼありませんので、接種を希望する場合は、かかりつけの病院で相談してみましょう。



がっこうしかい いのまたまさひろせんせい  
**学校歯科医の猪俣正裕先生（いのまた歯科医院）から**

## ○宇都宮市で障害をもった幼児、児童生徒がかかりやすい病院の情報について

（スペシャルニーズセンター、歯の健康センター以外で）

身近な地域で安全安心に歯科医療を受けられる体制づくりのため、栃木県のホームページに「栃木県障害者歯科医療協力医名簿」が掲載されています。御確認ください。宇都宮市以外ですが、国際医療福祉大学に併設されている「なす療育園」では、心身障害児、発達障害児を対象にした外来診療を行っていて、歯科を開設しております。外来診療は予約制ですので、電話で御予約ください。

## ○歯石が付かないように子どもに歯磨きをさせたいが、どうしても口を閉じてしまう。

モンダミン等のうがい薬で口腔内をうがいすることで、多少なりとも効果はあるのか？

歯石の除去には、そのもととなるプラークをつかなくするために、毎日のブラッシングが必要です。うがい薬だけでは、細菌をなくすことはできません。「うがい薬でブクブクするだけで、歯磨きをしなくてOKです！」と謳っているうがい薬は残念ながらありません。うがい薬はあくまで歯磨きの効果を補う、補助的な役割と考えましょう。歯磨きの効果を補うものとしては効果があります。虫歯や歯周病を予防するために積極的に活用しましょう。

## ○口内炎、口角炎の予防法を教えてください

**口内炎**…栄養バランスの取れた食生活を心がけること、十分な睡眠をとること、口の中を清潔に保つことなどが大切です。特に口の中が乾燥すると、細菌が繁殖しやすくなり、口腔内の免疫力が低下します。水分補給を心がけ、唾液の分泌量を増えるように、食事の際はよく咬むことを心がけましょう。

**口角炎**…乾燥、栄養不足、ストレスや疲労、紫外線などの原因によって引き起こされます。これらを改善するような生活習慣を心がけ、唇をなめたり触ったりするくせがある場合は意識して改善するとよいでしょう。



がっこうやくざいし ふじもととおるせんせい  
**学校薬剤師の藤本亨先生から**

## ○新型コロナウイルス感染症の情報

新型コロナウイルスワクチンや承認済みの治療薬についても、充実してきました。消毒薬として販売されているものの中には、国で認めていないものもあります。アルコール消毒液を購入するときは、80%など数値があるアルコールを購入しましょう。また、消毒液の補充は、補充液と内容物が同じであるか確認すること、間違えないように、容器に内容物を表記することが大切です。

## ○頭痛薬の長期服用について

薬剤の使用過多による頭痛薬乱用頭痛というものがあるそうです。頭痛が1カ月に15日以上ある、頭痛薬を3カ月以上定期的に使用している方は、頭痛薬が頭痛を引き起こしている可能性もあります。重い痛み、慢性的な痛みで悩まれている時は、病院を受診しましょう。