

ほかにだるい朝

H29.12 宇和島南中等教育学校 保健室



カフェインの過剰摂取に注意

10月に2年生と5年生を対象に「健康に関する実態調査」を行いました。その結果「寝る前にカフェインの入った飲み物を飲まないようにしていますか」という問いに対し、2年生5年生共に寝る前にカフェインを摂取しないよう意識している人は半数以下でした。

カフェインが大量に含まれているエナジードリンク等は眠気がなくなったり、元気が出るということで若者に大人気です。みなさんの中にもテスト前や夜ふかしをしなければならない時に摂取している人もいるのではないのでしょうか。カフェインは中枢神経系に作用して、眠気を防ぎ、集中力を高める一方、過剰に摂取すると、心拍数の増加、不安、震え、不眠症、下痢、吐き気等の健康被害をもたらすことがあります。

また、急性カフェイン中毒で死亡する例も問題になっています。カフェインは人気のそうしたドリンクだけでなく、コーヒーや紅茶、緑茶などにも含まれる身近なものです。だからこそ、カフェインの過剰摂取には注意が必要なのだということを、しっかり頭に入れておいてほしいと思います。

覚えて警戒!かぜとインフルエンザの違い

	かぜ	インフルエンザ
症状	のどや鼻	全身
進行	ゆっくり	早い
発熱	37~38度前後	38度以上
鼻水	初期に出る	後から出る
頭痛	軽い	重い
筋肉痛・関節痛	あまり出ない	強く出る
倦怠感・寒気	あまりない	ある



注目したいのは、インフルエンザの症状は重く、進行が早い点です。症状の程度を早めに察知し、必要に応じて医師による診察を受けることが重症化や感染拡大を防ぎます。自分のため、周りの人のため…覚えておきましょう。



学校医の先生より、アドバイスをいただきました！

インフルエンザ予防について

市立宇和島病院 大木元 明義 先生

インフルエンザウイルスは口、鼻、眼の粘膜から体内に入り、細胞に侵入し増殖します。この状態を「感染」といい、体内でウイルスが増えると、数日の潜伏期間を経て、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感等の症状が出現します。この状態を「発病」といいます。発病後、多くの方は1週間程度で回復しますが、子供ではまれに急性脳症、高齢者や免疫力の低下している方では重症になることもあり、死亡する方もいます。ワクチンを接種しなかった人の発病率を基準とした場合、接種した人の発病率が、「相対的に」60%減少することが報告されています。つまり、ワクチンを接種せず発病した方のうち60%は、ワクチンを接種していれば発病を防ぐことができたということになります。現行のインフルエンザワクチンは、接種すればインフルエンザに絶対にかからないというものではありませんが、インフルエンザの発病を予防することや、発病後の重症化を予防することに関しては、一定の効果があるとされています。また、予防接種をしたことによって、体質などの問題でワクチン接種ができない人の感染リスクも減少させることができます。

インフルエンザは12月～4月頃に流行するため、12月中旬までにワクチン接種を終えることが望ましいと考えられます。なお、今年度については、昨年度以前と比較してH3N2亜型株の製造開始が例年よりも遅れたことから、12月中旬以降にも新たにインフルエンザワクチンが供給される可能性があります。仮に12月中旬までに接種をできなかった場合でも、引き続き接種の機会があると考えられるので、体質的にワクチン接種ができない人以外は、ぜひ、ワクチン接種をおすすめします。

インフルエンザを予防する有効な方法としては、①流行前のワクチン接種 ②飛沫感染対策としての「咳エチケット」 ③外出後の流水・石鹸による手洗い等 ④適度な湿度の保持 ⑤十分な休養とバランスのとれた栄養摂取 ⑥人混みや繁華街への外出を控えるなどが挙げられます。

参考資料 厚生労働省「インフルエンザQ&A」



冬休みは受診のチャンス！！

1学期に行った健康診断で受診勧告書もらった人は、もう受診しましたか??

まだの人は冬休み中を利用し受診するようにしましょう。健康診断で異常があり、まだ受診していない人に再度受診勧告書を配付します。

早めに受診し、受診後報告書を保健室まで提出してください！！

