

保健だより



新しい1年がはじまりました。この1年、静高生がすこやかに、自分らしく過ごせますように☆
新学期のはじまりはなんとなく疲れやすいものです。お気軽に保健室へお声がけくださいね。



3学期がはじまります

新しい年、新しい学期のスタートです。同時に、進級・進学に向けて、準備や整理をしていく時期ですね。

3年生の登校日もあと少し…。保険の書類や受診報告など、手続きが済んでいないもの、提出しそびれていたものがあれば、忙しい毎日かと思いますがお早めに保健室へお願いします。

1・2年生は、新2・3年生になったらすぐに健康診断がはじまります。令和7年度の健診で受診を勧められて、まだ受診をしていない人は、3学期中に時間を見つけて受診をご検討ください。新年度のスタートを気持ちよく迎えられるように準備をお願いします。

健康維持のコツは、早めの準備！まだまだ寒い日が続きますが、一日一日春へ近づいていきます。そろそろ準備が必要な花粉症について、保健厚生委員から情報提供です。



ピカピカの外壁、気持ちがいいですね！

迫り来る花粉症の時期



もうそろそろ花粉症を意識する時期が近づいてきました。

現にこの日本では、約4割もの人が花粉症を患っており、その割合もここ数十年で一気に伸びてきています。そんな花粉症ですが、やはり「春」のイメージが強いと思います。しかし、

実はほとんど一年中私たちを困らせる症状なのであり、

それは季節によって花粉の種類が異なるためです。

私たちが一番警戒しているスギやヒノキを含む植物は「春」(2月～5月)、

イネ科の植物は「春から夏にかけて」(5月～7月)、

そしてブタクサやヨモギなどは(8月～10月)が多いです。

そのため、自身がどの花粉に反応しているのかの見当をつけておくことは重要なのです。

また、花粉症という症状は花粉が体に入ったとき、免疫の働きが過剰に反応して起こるアレルギーです。体は花粉を「害のないもの」とは認識できず、IgE抗体などが関わるアレルギー反応が引き起こされます。その結果、ヒスタミンなどの物質が放出され、くしゃみ・鼻水・目のかゆみといった

症状につながります。そして、たとえ同じ環境でも**症状の出方には個人差があります**。

体質・生活習慣・環境(寝具、部屋のホコリ、屋外活動の多さなど)が組み合わさって、症状の強さが決まっていくのです。



今の花粉症を予防する

ちょうど花粉症の時期にできる予防方法は大きく分けて三つです。

1 花粉から身を守る

外出時にマスクや花粉対策のメガネを活用したり、上着には表面がツルツルとしたナイロンやポリエステルでできた服を選んだり、身につけるものからまず対策できます。帰宅後は手洗い・洗顔・うがいを行います。髪にも花粉が付くため注意が必要です。その他にも、空気清浄機を活用したり、フィルター清掃を行ったりすることは非常に効果的な対策です。

2 体調管理を徹底する

睡眠を最優先にし、鼻づまりが強い日は就寝前に医師の指示どおり薬を使います。朝食を抜かないことで低血糖やだるさを防ぎ、抗ヒスタミン薬の眠気を感じにくくします。また、適度な運動は自律神経を整え、睡眠の質も改善します。そして、目をこすらず、冷たいタオルでアイシングして一旦落ち着かせることも有効です。

3 医療の力を活用する

医療機関では自分の症状に応じ適切な処置を施してくれるため、まだ受診したことのない人は一度頼ってみることも極めて重要です。



未来の花粉症に備える

現在の医療では、花粉症の症状を一時的に抑える用な薬だけでなく、長期的に服用して花粉症自体を克服していくという治療法もあります。



その一例として今回挙げるのは「舌下免疫療法」です。この治療法を簡潔にいうと、毎日少量ずつ舌の下に**アレルゲン**(花粉症の原因となる物質)を投与し、体をこの物質に慣らしていくというものです。これを4, 5年を目安として続けていきます。

私自身もこの治療法の中で、スギ花粉に効果的な「シダキュア」とダニに効果的な「ミティキュア」を5年ほどやっています。初めのうちは、少し副作用を感じることもありましたが、例年春が近づくと酷くなっていた私の症状が、目に見えて回復していったのが実感できたので、この治療法の効果は間違いなくあったと思います。ただ、毎日続けなくてはならないため、そこは日々の生活習慣とセット化させることが効果的だと感じています。

最後に冒頭でも言いました通り、花粉症を持つ人の割合は毎年増加傾向にあります。花粉症はこれから先、一番長く付き合い続けていくもののうちのひとつだと思うので、早めの対策が肝心です。

文責 保健厚生委員 佐野