

保健だより 2月



令和5年2月 越谷北高

コロナ以外の病気が増えてます～インフルエンザ、感染性胃腸炎

昨年までと違い、コロナ以前に流行していた疾病（インフルエンザや感染性胃腸炎など）にかかる人が増えています。これらの疾病はコロナが流行した2～3年の間に感染する人がいなかったため、私たちは流行にさらされておらず、免疫力が低下していることが考えられます。しかし、予防はコロナと同じです。手洗い・換気・密を避けるなど、引き続き実践していきましょう。

誰にでも
起こることだから

アレルギーを知ろう

2月20日は「アレルギーの日」、17日～23日は「アレルギー週間」です。アレルギーの一種であるスギやヒノキの花粉症はこれからピークを迎えます。花粉症対策と体調管理の両輪で、しっかり対応していきましょう。

さて、アレルギーの中でも近年、大きな問題となっているのが食物アレルギー。「アナフィラキシー」と呼ばれる重篤な症状を起こし、生命にかかわる事例も後を絶ちません。



「でも、食物アレルギーって小学生以下の子どもに多いみたい」と、あまり自分事ととらえていない人もいるかもしれませんが、とくにみなさんにも知っておいてほしいのが「食物依存性運動誘発アナフィラキシー」です。『特定の食べ物』と『運動などの行為』の2つの条件が揃ったときに生じる急性のアレルギー反応で、みなさんと同じくらいの年代や大人でも起こります。

もし、何かを食べたあとに運動したとき、じんましんや息苦しさなどが出たら速やかに受診を。それまで大丈夫だった食べ物で起こることもありますよ！

スマホの使い過ぎで自律神経の病気に～脳だけでなく心にも影響～

スマホは調べ物やコミュニケーションなど高校生の生活に欠かせないツールになっています。しかし、使い方しだいで脳や心が蝕まれることがわかってきました。スマホやタブレットの使用により、首から肩にかけての筋肉が凝り、その中を通る自律神経が少しずつ障害され、起立性調節障害などの自律神経の病気を引き起こしてしまいます。スマホを無制限に使用すると、勉強のため使っていたとしても、心を病んで大変なことになりかねません。

予防としてまずはスマホの使用をひかえて、休みましょう。そして、首のストレッチをすることをお勧めします。首への負担を軽減するには、15～20分に1回、頭の後ろで両手を組んでゆっくりと頭を後ろへ倒してから30秒キープします。そうして両手で頭を押すようなイメージで頭を元の位置に戻します。詳しい方法は東京脳神経センターのHPに載っている、松井孝嘉医師の松井式ネックリラクゼーションを参考にしてください。

松井式ネックリラクゼーション

検索



症状が改善されない場合は受診することも必要です。頭痛には鎮痛薬、うつ症状には抗うつ薬、不眠症には睡眠薬といった具合に対症療法を行う医師が珍しくありませんが、この病気の根本は首を通る自律神経が圧迫されることによっておこっているので、自律神経を治療することが不可欠です。自律神経を治療してくれる専門医に相談してみましょう。

原則として薬は使わず、十分な休養を取り、首への低周波刺激など理学療法を中心に治療します。重症な場合は入院して治療することもあります。

