



中央区立日本橋中学校

1月号

令和6年1月10日

「脊柱側彎症(せきちゅうそくわんしょう)」って聞いたことある？

背骨が曲がったり、ねじれて変形してしまうもので、はじめは本人もまったく気づかないくらい、痛みも症状ありません。この病気の大部分は原因不明であること、予防が難しいことから、早期発見のため、モアレ検査をして調べます。

側彎症は、

原因 まだよくわかっていません。
単純に「日頃の姿勢が悪いから」「重いカバンをいつも同じ手で持つから」というものではないそうです。

特徴 思春期（10歳以降）に始まります。
患者は女子が多いです。
成長が完了するまで進行していきます。

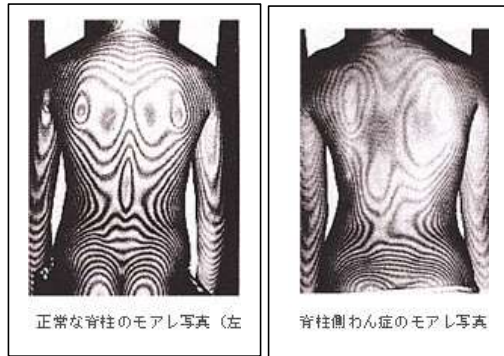
早期発見のポイント

両肩の高さ、両肩胛骨の高さの左右差
ウエストラインの左右差、前屈した時の背中、腰の高さの左右差。

進行すると・・・

心肺機能の低下につながったり、内臓を圧迫してしまうこともあるといわれています。

早期に発見し、治療・観察していくことが大切です。



正常な脊柱のモアレ写真(左)

脊柱側彎症のモアレ写真

モアレ検査は、背中の中の等高線を写して見るもので、背中に側彎が見られると、等高線の縞模様が、左右対称でなくなります。

(写真 左：正常 右：側彎症の人)
立った姿だけでもわかりますね。

歪んだ背骨による影響

背骨の中を縦に通る穴には脳からつながっている脊髄が収まっています。ここから出ている無数の神経が脳からの命令を各器官へ伝えるという大切な役割をしています。背骨が歪められると、背骨の中の脊髄や神経が圧迫されることになり、脳からの命令が伝達されにくくなります。さらに、内臓の不調などのさまざまな症状の原因となることもあります。また、腰骨や顎などの歪みは、腰痛や不正咬合、頭痛などの原因となるともいわれています。



まだまだ感染症には注意が必要です！



感染性胃腸炎にも注意しよう。

原因と感染経路

ノロウイルスによる感染性胃腸炎は、人から人へ感染する場合と、汚染した食品を介して起こる食中毒があり、次のような感染経路があります。

- 感染した人の便や嘔吐物にふれた手を介して、ノロウイルスが口から侵入する。
- 便や嘔吐物が乾燥して細かな塵とともに舞い上がり、それと一っしょにウイルスを鼻や口から吸い込み、侵入する。
- 感染した人が十分に手洗いせずに調理したものを食べる。
- ノロウイルスを内臓に取り込んだカキやシジミなどの二枚貝を生または不十分な加熱処理で食べる。

予防のポイント

◎最も大切なのは手洗いをきちんと行うこと。特に排便後、調理や食事の前には、石鹼と流水で十分に手洗いをしよう。

指の間、爪の中、手首まで、石鹼を泡立て＋流水すすぎする→2回繰り返して行うとウイルス除去効果がUPするそうです。

◎タオルは自分専用のものを使うか、ペーパータオルを使い、貸し借りはしないこと。

◎便や嘔吐物を処理するときは、使い捨ての手袋、マスク、エプロンを着用し、処理後は十分に手洗いしよう。

◎カキなどの二枚貝を調理するときは、中心部まで十分に加熱する。(中心温度85℃で1分以上の加熱が必要です)

症状は？

潜伏期間は1～2日。

激しい嘔吐と下痢がおもな症状です。

嘔吐物を処理するときは

- 使い捨て手袋、マスク、ガウン(エプロン)を着用し、直接嘔吐物に触れないようにする。
- 嘔吐物を放置する時間になるべく短くて済むよう、素早く処理することが大切！嘔吐物を取り除いたあとの床などは、広範囲に消毒する。
- 処理した後は、丁寧にしっかり手洗いする。

消毒は、次亜塩素酸ナトリウムがウイルスに有効です。

- 便や嘔吐物がついた床や衣類の消毒には、市販されている漂白剤(塩素濃度約5%)を、500mlペットボトル1本の水に10ml(ペットボトルのキャップ2杯を目安に)うすめて使います。食器や、便座、ドアノブなどは、キャップ半杯で。



寒くても、教室の換気には気を配りましょう！

朝ごはんをしっかり食べよう！



冬休みで生活のリズムは崩れていませんか。夜型生活になり、朝起きられなくて、ご飯を食べずにダッシュで登校している人もいるかもしれません。朝陽を浴びてしっかりごはんを食べることは活動的な1日を送る重要なポイントです。朝1時間目から頭が冴えて、授業に集中できるようにするには、朝ごはんは大切です。早起きにてしっかり朝ごはんを食べ、トイレを済ませて登校しましょう。