

ほけんだより10月 がつ

大阪府立大手前高等学校 保健室



透き通るような空の青に金木犀が香り、すっかり秋ですね。気持ちのよい季節の中、後期が始まりました。

2年生は文系と理系にクラスが分かれ、少しずつ受験に気持ちが向かっていく頃ですね。1年生は日々の学校生活

を通して自分の学びたいこと、やりたいことを積極的に探してください。3年生はいよいよ正念場。今まで蓄えてきたものをしっかりと育ててください。いつか誰かが自分の未来を用意してくれるわけではありません。今は何も見えなくても、しっかりと目を開けて心を開いて日々を送ることで、進みたい道が開けていきますよ。



夏から秋 **服装** でしようすに **コントロール** を!



秋は気温差が大きい時期です。お天気のいい日は朝晩と昼間の気温差が大きく、日中は25度を越えて汗ばむほどの陽気でも、朝晩はぐっと冷え込みます。また、雨の日は一日の最高気温が15度くらいまでしか上がらず、一日中肌寒く感じることもあります。この季節は天気予報でお天気だけでなく、一日の最高気温と最低気温も確認しましょう。

また、思ったよりも暑くなったり寒くなったりすることもありますので、肌着や上着でコントロールして体調管理をしてください。特に帰りが遅くなる時は羽織れる物を用意しておくようにしましょう。

25℃以上	半そで	
25～20℃	長そでシャツ	
20～16℃	薄手の上着	
16～12℃	薄手のセーター	
12～8℃	薄手のコート	
8～5℃	厚手のコート	
5℃未満	ダウンやマフラー	

カフェイン中毒に気をつけよう!

ホッと一息入れたいときにコーヒーや紅茶、緑茶などを飲むことがありますね。また、もう少し頑張りたいというときにエナジードリンクや栄養ドリンクを飲む人もいます。カフェインはコーヒー豆、茶葉、カカオ豆などに含まれており、抽出されたカフェインは食品添加物としてコーラなどの清涼飲料水や栄養ドリンクなどに使用されています。

昨年のほけんだより(12月号)でもお伝えしましたが、適度な量のカフェインは中枢神経に作用して集中力を高め、疲労を軽減し、覚醒作用をもたらします。しかし短時間の内に大量のカフェインを摂取したり、毎日多量に摂取したりしているとカフェイン依存症やカフェイン中毒の症状を引き起こします。カフェイン中毒の症状としては頭痛、動悸、嘔吐、下痢、体の震えなどです。特に日常的にカフェインを多量に摂取していると体内の毛細血管が縮むことから慢性的な頭痛を引き起こすことがあります。

最近では頭がすっきりするからとカフェイン量を多くしたエナジードリンクを日常的に飲む人もいますが、1日に何本も飲んだり、風邪薬などと併用して飲むとカフェインの摂り過ぎになりたいへん危険です。カフェインの成人の中毒量は1～3g、致死量は5～50gとされています。飲み物に含まれるカフェインの量はコーヒー1杯で80mg、お茶1杯で40mgですが、エナジードリンクや栄養ドリンクは1本当たり80～160mgのカフェインを含んでいます。カフェインを含む食品や飲料、医薬品を摂る場合は1度に摂る量は最大で160mg程度(コーヒー2杯・エナジードリンク1本分)にとどめ、1日最大400mgまでにしましょう。

現在のところ、日本では食品に含まれるカフェインに関する規定はありません。安全とされているカフェイン量は意外と少ないことを理解し、カフェインを含む食品、飲料、医薬品などを摂る場合は成分表示を確認し、適度にカフェインを摂るようにしてください。

なお、これからの季節は風邪薬などを服用する機会も増えてきますが、薬は必ず水かぬるま湯で服用してくださいね。

身近な飲料に含まれるカフェイン量

分類	mg/150ml
コーヒー	80
ココア	50
紅茶	30
緑茶	40
コーラ	20
エナジードリンク	30～140
栄養ドリンク	50～80

もしも中毒かも!と思ったときは...

- 緊急時は迷わず救急車を呼びましょう。
- 迷ったときは「大阪中毒110番(24時間受付)072-727-2499」に相談してください。

そろそろ心配！インフルエンザ

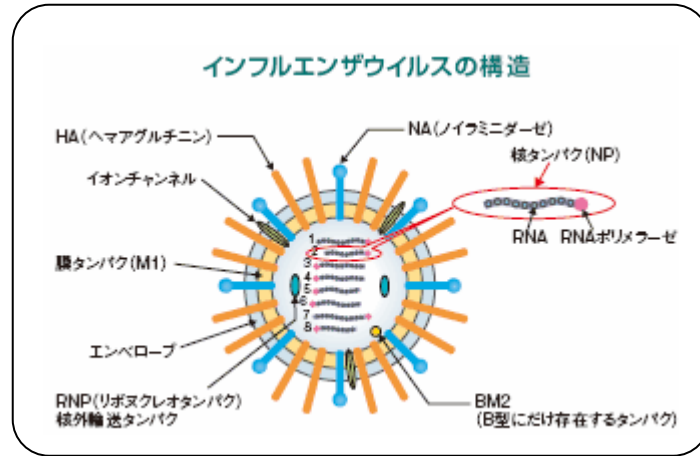
～ 敵を知ってインフルエンザを予防しよう ～

だんだんと寒くなってくると心配なのが「インフルエンザ」。昨年はワクチンが品薄になりましたが、厚労省によると今年は供給量が需要を上回るとの予測で、ワクチンが品薄になることはないようです。

インフルエンザウイルスはオルトミクソウイルス族に属するウイルスで、8本の1本鎖RNAとエンベロープを持っていて、表面には2種類のとげがあります。とげは宿主細胞に取り付く機能を持っているヘマグルチニン（HA）と宿主細胞からウイルスが脱出するときに宿主の細胞膜を破る機能を持っているノイラミニダーゼ（NA）があります。インフルエンザワクチンはこのHAに対して効果があり、抗インフルエンザ薬は主にNAの作用を阻害します。つまり、インフルエンザウイルスは自分自身の設計図をたんぱく質の膜でくるみ、その外側にトゲトゲした糖タンパクを生やした形をしていて、そのトゲトゲで私たちの細胞に引っ付き、増殖してインフルエンザに感染させるというわけです。

インフルエンザウイルスはエンベロープの種類によって大きくA/B/C型に分類されます。そのうちA型は表面にあるHA/NAの種類によってさらに細かく分類されます。（現在HAは16種類、NAは9種類見つかっています。）B/C型はこの亜型が1つしかありません。そのため、A型インフルエンザウイルスはとても種類が多く、変異しやすいウイルスとなります。

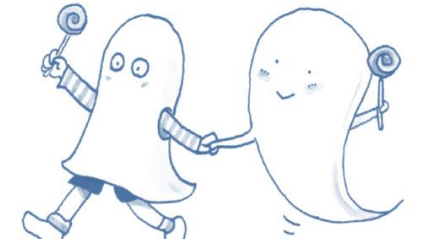
ワクチンは毎年、流行りそうなインフルエンザの中から4種類を選んで製造します。インフルエンザワクチンは不活性化ワクチンといって、自分を増やす能力を失ったウイルスです。これを体内に入れることで、「こういうやつが体に入ってきたら攻撃してね」と免疫にお知らせし、予め準備をしておくのです。そのため、予想が外れると予防接種をしてもインフルエンザに罹ることがあります。が、全てが外れることは稀ですし、B型は変異しにくく、A型もHA/NAどちらかの型が合っていると効果があるようです。



インフルエンザに罹らないためにはウイルスに出会わないことが一番ですが、流行期に入るとウイルスに出会わずに一日を過ごすことは不可能です。ポイントを押さえて予防効果を上げましょう。

～ インフルエンザ予防のポイント ～

- ① からだについたウイルスを体内に入れない
 - 手洗い（石鹸・アルコールを使用すると効果的）
 - うがい（水道水でのうがいで十分効果あり）
 - マスクの着用
- ② 空気中のウイルスの総量を減らす
 - 適度な換気と加湿（インフルエンザウイルスは乾燥状態を好みます）
- ③ 免疫がしっかりと働ける環境作り
 - 十分な栄養と睡眠・休息で体調管理
 - 予防接種を受ける（接種後、効果が出るまで2～3週間かかります。また、効果が持続する期間は約5ヶ月です。）
- ④ 罹患しても重症化させない
 - 医療機関を受診する



インフルエンザは感染してから発症するまでの期間が短く（潜伏期間1～3日間）、感染力の強い疾病です。また、熱が下がっても体内にウイルスが残っているため、インフルエンザの診断を受けた場合は法律で定められた期間（発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで）は学校には登校できません。自分の体を守るためにも、周りの人を守るためにも、出席停止期間をきちんと守ってくださいね。

今月のかおり ～こころとからだに効くアロマ～

寒くなってくるとお部屋を閉め切ることが多くなりますが、そうするとお部屋の匂いが気になることも…。そんなときにはお部屋の加湿を兼ねて精油を使った芳香浴はいかが？

精油の効果で免疫力が上がり、抗ウイルス効果もあるのでインフルエンザなどの感染症を予防します。おすすめの精油はティートリー、ユーカリ、ラベンダーなど。その日の気分でお好みの香りをブレンドして使うのもいいですよ。

お部屋全体にいい香りが広がって、ゆっくりとリラックスできます。一日の終わりに香りのご褒美はいかがですか。

☆ 今シーズンのワクチン ☆

A/Singapore（シンガポール）/GP1908/2015（IVR-180）（H1N1）pdm09

A/Singapore（シンガポール）/INFIMH-16-0019/2016（IVR-186）（H3N2）

B/Phuket（プーケット）/3073/2013（山形系統）

B/Maryland（メリーランド）/15/2016（NYMC BX-69A）（ビクトリア系統）