

# ほけだより

## 告知

**10月20日(月)** 学校医 健康相談  
 \* 時間：13:00~13:45  
 \* 生徒・職員希望者(血圧・聴力検査)

**10月21日(火)** 生徒研修~全生徒  
 講演会「生と性を考える」  
 \* 時間：11:40~12:30

**10月26日(日)~29日(水)** 修学旅行

## 修学旅行中のMENU

静岡：幕の内弁当・お茶 (昼：新幹線内)  
 奈良：義経鍋(牛豚鴨焼肉+水炊き) 朝：和食  
 滋賀：プッフェ〜食べ放題形式♪ (朝・夕)  
 京都：湯豆腐・天ぷら他 (昼：円山公園内)



修学旅行〜常備薬を忘れずに！友人間での譲渡は厳禁

## 薬と健康の週間

10月17日(金)~23日(木)

区分	医薬品の分類	
医療用医薬品	医師から処方される薬	
要指導医薬品	処方薬から市販薬へ移行直後の薬 副作用に注意！一部のアレルギー剤	
一般用	第1類医薬品	リスクが特に高い成分を含む薬
	第2類医薬品	鎮痛解熱剤・かぜ薬など要注意！
	第3類医薬品	比較的安全！整腸剤・ビタミン剤他

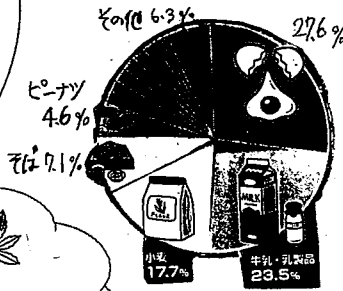
今年6月、医薬品の販売ルール変更！！  
 薬剤師による販売時の確認や指導が強化され、よりコミュニケーションが大切に♪

★みんなでできる“危機管理” みんなで知って みんなで安心！★

## 必読！ 食後の運動中におきる食物アレルギー 『食物依存性運動誘発アナフィラキシー』



過去に食物アレルギー症状が出たことのない人でも、中高生になり突然学校で発症することも！ 運動中、皮膚や呼吸に異変を感じた時は 我慢せずすぐに伝えよう！



これは、小中高生の約12000人に1人の割合で起きる、特殊なタイプの食物アレルギーです。10~20代が発症のピークですが、40~50代でも極々稀におこります。(男女比=4:1)

多くは原因となる食物 [小麦6割・甲殻類3割・果物/野菜他1割] を食べた1~2時間後の運動時 [部活動中(朝練や休日練習)や1.5~6限の体育の時間] に発症します。

ランニングや球技など強い負荷がかかる運動時に多く、入浴時・ウォーキングでもみられます。その日の体調や薬の内服・花粉症など様々な要因が重なった時に起こると考えられています。軽症ならば、最低2時間の休養と経過観察。咳やじんま疹が全身に出る中等症では病院へ搬送。重症(アナフィラキシー)時には救急搬送が必要となります。

### アナフィラキシー 原因物質の摂取後に起こる、急激な全身性のアレルギー反応

- ① 症状 じんま疹/喉/唇の腫れ・咳/呼吸困難・腹痛/嘔吐・血圧/意識低下  
 ※ 数分~数時間以内に、皮膚症状ほか、複数の臓器に症状が現れる状態。
- ② 原因物質 食物・薬(抗生物質・ワクチンなど)・生き物(スズメバチなど)  
 ※ 発現率~食物が最多(35%)...死亡例~医薬品 > 食物  
 ※ 食物~卵・乳製品・小麦・そば(7.1)・ピーナツ(4.6)・エビ(3.5)・イクラ・モモ(2.0)・キウイ・大豆(1.8)・バナナ(1.0)(%)
- ③ 対処法 ・救急車を呼ぶ(処方薬の自己注射剤『エピペン』があれば使用)  
 ・仰向けに寝かせる(顔は横向き・足を高くする)  
 ・移動時は担架を使用する(歩行やおんぶは悪化を招くので禁忌！)



## お知らせ

体育・部活動・通学時等におきたケガ(学校災害)の医療費請求は、負傷日から2年以内に手続きを開始しないと時効になります。

保健室は請求手続きの窓口です！ 3年生は卒業まであと半年♪ 申請はお早めに！ 数字は26年前期分の給付金合計金額です。

1,466,366円



## STOP AIDS !!

## 若者のSTDも増加中...

エイズ・結核・マラリア(3大感染症)の死亡者は、途上国を中心に毎年約400万人。日本は“感染症大国”といわれ、先進国の中では結核の罹患率が異常に高く、昨年だけでも約2万人が新たに発病。死亡者は約2千人にのぼります。長引く咳・痰・倦怠感には要注意！  
 また、新規HIV感染者・新規AIDS患者が減少しないのは先進国の中では日本だけ。 昨年は合計1590人と5年ぶりに過去最多を記録！

※ H25年 1106人(過去2位) = 新規HIV感染者(発病前にわかった人) ⇒ 近年、検査率の低下が社会問題に！  
 484人(過去最多) = 新規AIDS患者(発病後にわかった人) ⇒ 千葉県内でも昨年は大幅に増加！

