

学校保健委員会だより

令和2年3月5日 旭川市立新町小学校

昨年末に保護者の皆様からお寄せいただいた質問について、学校医の先生方に回答していただきました。どうぞご覧ください。

吉田病院

内科 横田欽一先生

Q. 最近、便秘の子どもが多いように感じます。便秘の子どもは増えているのでしょうか？また、便秘の子どもが多い原因があれば教えてください。

A. 近年、子どもの便秘が増えていると言われていています。2008年の国立市立国立第一小学校における調査では、約30%の子どもが便秘または便秘ぎみ、さらに便が1週間に1回しかでない子どもが全体の10%程でした。この頻度は昔に比べると明らかに増えています。便秘とは一般的には3日以上便が出ない場合、および便が硬い、コロコロしているような状態を指しています。考えられる原因には、食生活の変化、運動不足、排便習慣の問題が挙げられます。また、食品としてヨーグルトの活用も有用でしょう。

【食生活の変化】

肉をよく食べるようになりました。肉中心の生活は、腸内の悪玉菌を増やし、便を硬くし黒くします。肉が多い分、野菜が不足しがちになっています。便秘の原因の一つは、野菜不足、すなわち、食物繊維不足です。野菜やきのこ、海藻に含まれる食物繊維は、小腸で消化されず、大腸で有害な物質を含む食べかすを吸着し、大便として排出されます。野菜をたくさん食べさせるには、調理方法や味付けの工夫も必要でしょう。

【運動不足】

便を出す際には、腸と骨盤の間にある腸腰筋を使うので、運動不足などで腸腰筋が未発達だと、便を適切に排出できません。日頃の身体を使った遊び、体操、スポーツなどが重要です。ゲームやスマートフォンなどで運動不足にならないようにご指導ください。

【ヨーグルト】

善玉菌である乳酸菌やビフィズス菌を摂取することで腸内環境を改善し、便秘を改善させる効果があります。特に、ビフィズス菌入りのトクホ表示のあるものがすすめられます。



トクホとは…

「特定保健用食品(トクホ)」とは、有効性、安全性などの科学的根拠を示して、国の審査のもとに消費者庁の許可を受けた食品のことを指します。

Q1. 体温の上昇以外で、夏に鼻血が多い理由はあるのでしょうか。鼻血が出やすい場合、子どもでもできる治療法があれば教えてください。

A1. 夏は気温が高くなり、血管が拡張しやすいので出血しやすくなります。基本的には、子どもに治療はすすめられません。アレルギー性鼻炎の子どもだと、その薬で鼻出血しにくくなることはありますが、その都度、止血することが1番です。子どもの力で止血できない場合には、大人が止血してあげましょう。

Q2. 鼻血の止血で、配慮することがあれば教えてください。

A2. 小児の鼻出血は、鼻の前方からの出血が大半です。ティッシュなどをつめず、鼻をつまんで止めることをおすすめします。5～10分間、圧迫し続けることで止血されることが多いです。座った状態でつまみましょう。喉に血が落ちてきたら、飲まないように注意しましょう。

正しい鼻血の止血方法



Q3. ウイルス対策や保湿効果などマスクの有効性について、様々な情報がありますが、効果的な活用について教えてください。

A3. マスクの有効性については、様々な説がありはっきりしません。インフルエンザ、コロナウイルスなど、飛沫感染のある程度の予防になること、本人が感染している場合に、他人に病気をうつさない効果はあると思われます。

病気の流行中に、みんなでマスクをすることは、感染の拡大の予防になると思われますが、確実に自分を守れるということではありません。手洗い・うがいなども徹底すべきです。

聖園調剤薬局動物園通り店

薬剤師 岩岡 誠先生



Q1. 頭痛薬を飲み続けると、効果が少なくなると聞いたことがあります。それは、本当でしょうか？

A1. 頭痛薬と一括りにされがちですが、実際には様々な種類があり、作用時間や効果の強さなどの効き方も多種多様です。その中には、「飲み続けると効かなくなる」と噂になっているものがありますが、結論から言うと、その根拠になっているデータはありません。頭痛の症状もその時々で痛みの強さなどが同じではないので、服用のタイミングで効かないと感ずることがあるのかもしれませんが、ただし、頭痛薬の使用頻度が多い場合は薬物乱用頭痛の可能性もありますので、医師・薬剤師に相談に相談してください。

Q2. 薬を飲むことで気持ち悪くなって、すぐ吐いてしまいます。その場合、同じようにまた飲ませるべきか悩みます。どうすれば良いのでしょうか？

A2. 薬の味や臭いが原因で服用した薬を吐いてしまうのであれば、薬の味や臭いを隠してくれる食べ物に混ぜて服用することもできます。市販の「おくすり飲めたねゼリー」、ジュースやココア、アイスクリームなどがおすすめですが、薬によっては食べ物と混ぜることで苦みが強くなってしまい、却って飲みづらくなる場合もあります。

吐いてすぐ（15分以内くらい）なら、もう一度飲ませると良いのですが、工夫してもどうしても服用できない時は、医師・薬剤師に相談してください。



ヒロキ歯科医院

歯科 平田大樹先生



Q1. 歯磨き粉の使用について、教えてください。市販の物を買うときには、成分などを気にして選ぶべきでしょうか？

A1. 子ども用の歯磨き粉を選ぶときは、是非成分にも注目してください。むし歯予防を考えているのであれば、フッ素やキシリトールが含まれているものがおすすめです。フッ素は歯の表面のエナメル質を強化したり再石灰化を促進したり、細菌を弱体化させたりする働きがある成分です。また、むし歯菌が歯に付着するのを防いだり、歯垢が作られるのを抑制したりするため、むし歯予防に最適です。またキシリトールも、むし歯菌の働きを弱め、歯の再石灰化を促すためむし歯予防に効果を発揮してくれます。ちなみに、キシリトールはそのまま記載されていますが、フッ素は「モノフルオロリン酸ナトリウム」や「フッ化ナトリウム」「フッ化第一スズ」などと記載されていることもあるので配合成分を確認するときは参考にしてください。

そして、安心して使うために注意すべき点は、研磨剤と発泡剤を含んでいないものか、できるだけ少ないものを選びましょう。研磨剤は歯の表面を削る作用があり、発泡剤は歯磨き粉をよく泡立たせ、よく汚れが落ちたように錯覚してしまいがちで、磨き残しが出やすいので注意が必要となります。歯磨き粉の種類も様々なメーカーから沢山発売されているので上記を参考にしていただけたいと思います。

Q2. 小学校低学年などの子どもが、飽きずに適切に歯みがきができるような方法を知りたいです。例えば、そういったグッズ、曲、動画、教材などがあれば教えていただきたいです。

A2. 子どもに歯みがきを続けさせるためには、3つのポイントがあります。1つ目は、歯みがきも親子のスキンシップの一環と、捉えること。最後に仕上げ磨きをしてあげたり、膝の上に座らせてあげたり、そういう時間も大切にしたいですね。

2つ目は、磨き残しの多い箇所から磨き始めること。苦手なところからブラシを当てていくと、自然と全体を磨けるようになってきます。

最後に、親が100点満点をめざさず、心のゆとりをもつこと。仕上げ磨きの時も叱るなどせずに、笑顔で楽しい時間にしてあげましょう。子どもが「歯みがきって、楽しい！」と思ってもらえるよう、親も努力していただければと思います。

Q. 歯を磨くのにかける適切な時間と、1日の適切な回数を教えてください。
エナメル質を溶かす可能性があるのですが、歯の磨きすぎはよくないのでしょうか？

A. 歯磨きは最低朝・晩2回行ってください。朝の歯磨きは就寝中に溜まってしまったプラーク（歯垢）を磨き落とし、口臭を予防するため。夜は、就寝中、唾液の分泌量が減少し、自浄作用が低下するので食べかすをきれいに掃除し、細菌の繁殖を防ぐための歯磨きです。プラークは、歯と歯の間や、歯と歯ぐきの境目にたまりやすいので、しっかりと毛先で取り除かなければなりません。そのため、歯磨きは時間より正しい方法で行うことが大切です。下図参照。

また、フロスを使うとより効果的です。プラークは口の中にいる細菌が作ったネバネバしたもので、歯にしっかりと付いているので、歯ブラシで2歯程度の範囲を150~200グラム程度の軽い力を加えながら、細かい横磨きで20回くらいこすらないと取れません。人によって歯の本数も、形や歯並びも違うので、何分が良いとは言えませんが、3分ぐらいはかかるでしょう。しかし、強い力で磨きすぎると歯の表面のエナメル質が磨り減ってその内側の象牙質がむき出しになってしまったり、歯ぐきに傷がつき退縮したりして根の表面のセメント質という神経が入っている組織が露出してしまい、知覚過敏という現象を起こしてしまうこともありますので、力加減も重要です。磨き残しを防ぐために順番を決めて磨くことや、歯科医院で自分がいつも磨き残す場所の磨き方の指導を受けてみてください。

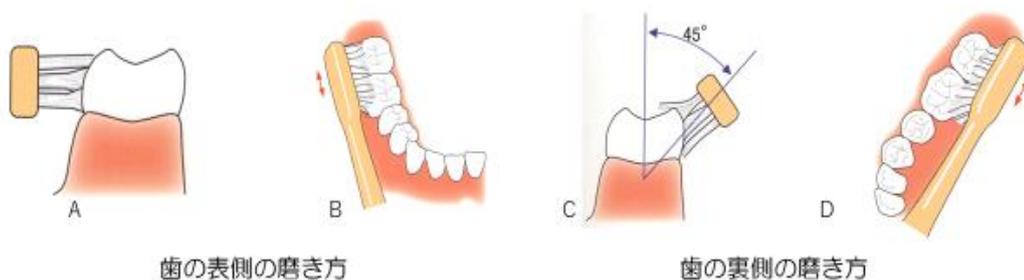


図1 歯の表側は歯ブラシの毛先を歯面に直角にあてます(A)。そのさい、毛先を歯と歯の間、歯と歯ぐきの境目にあて、軽い力(150~200グラム程度)を加えながら2歯程度の細かい横みがきで歯ブラシを20回動かします(B)。歯の裏側は歯面に45度の角度にあて(C)、表側と同様に磨きます(D)。



図2 前歯の裏側は歯ブラシを縦にして毛先をあて、1歯ずつ小さく縦に動かします。

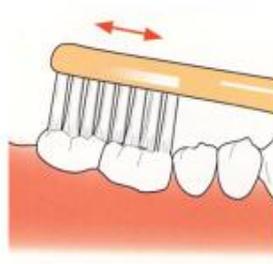
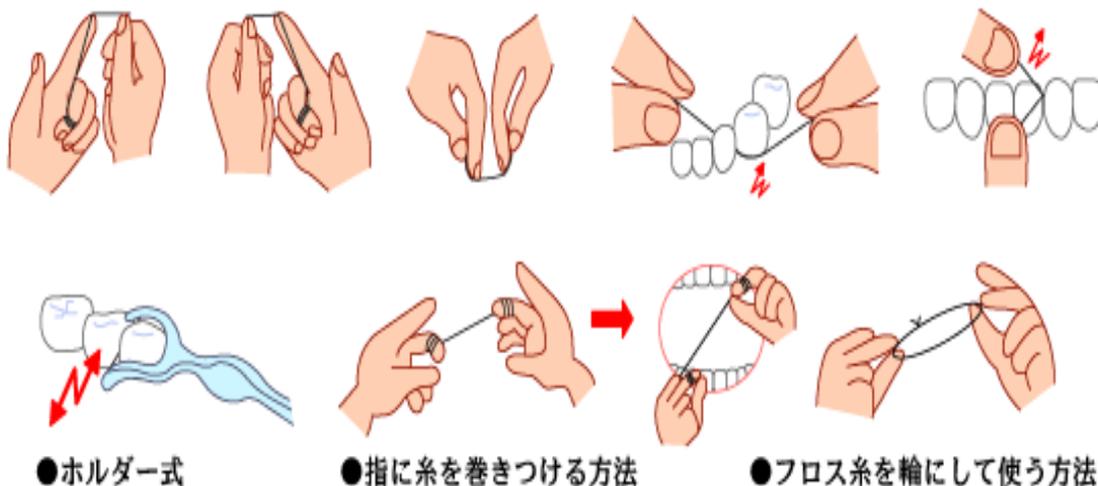


図3 奥歯のかみ合う面では、毛先を歯の溝にできるだけ深くしっかり押し当てゴシゴシ磨きます。



図4 一番奥の後ろ側は、口を大きく開け歯ブラシのつま先を歯の後ろの面に押し込み動かします。



●ホルダー式

●指に糸を巻きつける方法

●フロスを輪にして使う方法

デンタルフロスの使い方

フロス（糸）を30～40cmの長さに切り、両手の中指にフロスを数回まき固定し、次に親指と人差し指で糸をつかみます。このとき両手でつかんだ糸の長さ3～5cmにします。一方の手を口の中に入れ、糸を歯と歯の間まで通し、のこぎりをひくようにゆっくり通過させましょう。最低3往復、糸を歯面に圧接させて上下に動かし歯面を清掃します。

Q. ゲームや生活習慣などで、視力が低い子どもが多くなった現状について教えていただきたいです。視力低下後の改善について、家庭でも取り組めることがあれば教えてください。

A. 日本の近視人口は約7,000万人です。平成30年度学校保健統計調査によれば、裸眼視力1.0未満の割合は、小学生で34%、中学生で56%、高校生で67%となっています。高校生が前年度比較で5%増になっています。現在スマートフォン保有率は13~19才で80%に達しており、近視人口急増の原因になるのではと懸念されていますが、裏付ける科学的根拠は今のところ得られていません。

表 11 裸眼視力 1.0 未満の者の推移

(%)

区 分		昭和54年度	63	平成10	20	26	27	28	29	30
幼稚園	計	16.47	23.21	25.84	28.93	26.53	26.82	27.94	24.48	26.68
	1.0未満0.7以上	12.21	16.65	18.15	22.03	17.55	19.55	20.01	18.05	19.04
	0.7未満0.3以上	3.91	6.09	7.18	6.11	8.01	6.57	7.08	5.71	6.78
	0.3未満	0.35	0.48	0.51	0.78	0.97	0.70	0.85	0.72	0.86
小学校	計	17.91	19.59	26.34	29.87	30.16	30.97	31.46	32.46	34.10
	1.0未満0.7以上	9.47	8.34	10.49	11.23	10.72	11.12	11.16	11.48	12.01
	0.7未満0.3以上	5.77	7.12	9.91	11.60	11.29	11.53	11.68	12.25	12.81
	0.3未満	2.67	4.13	5.94	7.05	8.14	8.32	8.62	8.72	9.28
中学校	計	35.19	39.39	50.31	52.60	53.04	54.05	54.63	56.33	56.04
	1.0未満0.7以上	9.65	10.17	11.58	12.38	11.31	11.68	11.53	11.50	11.27
	0.7未満0.3以上	12.47	13.37	16.66	17.80	16.75	17.07	16.42	18.37	19.22
	0.3未満	13.06	15.85	22.07	22.42	24.97	25.31	26.68	26.46	25.54
高等学校	計	53.02	54.54	62.51	57.98	62.89	63.79	65.99	62.30	67.23
	1.0未満0.7以上	11.12	10.49	11.71	12.55	11.53	10.66	11.83	11.83	11.31
	0.7未満0.3以上	15.61	15.84	17.03	17.07	15.52	16.97	16.59	16.58	16.57
	0.3未満	26.29	28.22	33.77	28.36	35.84	36.16	37.58	33.89	39.34

(注)「裸眼視力1.0未満の者」は昭和54年度から調査を実施している。

テレビゲームやスマートフォンを長時間見ていると、近くにピントを合わせることになり、見かけ上近視になってしまう仮性近視という状態が生じることもあり、それによって視力が低下することもあります。視力などに問題が無いか、仮性近視になっていないか、一度眼科を受診していただきたいと思います。

御家庭では、やはり長時間のゲーム、スマートフォンをしないように注意していただきたいと思います。また近年、スマートフォンやタブレットの使用を契機に内斜視を発症することがあることも分かってきました。長時間の使用には注意が必要です。