

ほけんだより



平成24年5月1日
足立区立綾瀬小学校
校長 網田 俊二
養護 寺崎 裕子

おうちの方といっしょに読んでね。

4・5月のほけんもくひょう じぶんのからだをしよう

5月のほけんぎょうじ

- 1日(火) 視力検査予備日〈視力検査を欠席した人、追加検査をする人〉
- 8日(火) 尿検査2次回収〈追加検査となった人、1次検査未提出の人〉
- 10日(木) 眼科健診〈全学年〉
- 11日(金) ぎょう虫検査提出〈1・2・3年生〉
※別途お知らせのお便りを配ります。
- 24日(木) 内科健診・結核検診〈全学年〉
- 29日(火) 日光自然教室事前健診〈6年生〉



☆保護者の皆様へ☆ 健康診断の実施に伴い、書類の記入や検査物の用意などご協力ありがとうございます。

4月末になり、感染性胃腸炎や溶連菌感染症による出席停止が数件出ています。気温の変化や新学期の緊張でからだに疲れが出る頃です。早ねを心がけましょう。

~~~~~

## めの はなし その1



4月いっぱい全学年の視力検査が終わりました。

学校の視力検査は、眼科の診療所のように、視力を「0.1」きざみに判定する方法はとっていません。「1.0」、「0.7」、「0.3」の3つの指標をつかって「A」「B」「C」「D」に分けて子供たちの見え方を調べています。

### 見え方の ABCD

- A (1.0 以上)** : 一番後ろの席からでも、黒板の文字はよく見えています。
- B (0.7~0.9)** : 後ろの方でも黒板の文字はほとんど読めますが、近視の始まりのことが多く、眼科受診を勧めます。
- C (0.3~0.6)** : 後ろの方では黒板の文字は見えにくく、近視以外の眼の病気にも注意。眼科受診が必要です。
- D (0.3 未満)** : 前の方でも黒板の見え方はじゅうぶんとはいえません。

簡単な検査なので、睡眠などの生活状況や気持ちの状態、環境などにより、結果が左右される場合があります。なお、5月10日は眼科健診をおこないません。視力では「どのくらい見えているか」を検査し、今度の健診では、「目に病気はないか、治療の必要はないか」を校医の先生に診ていただきます。



~~~~~

なまえおぼえ — 毎年の目標です —



保健室で子供の名前を呼ぶと、「どうして先生、僕の名前知っているの？」びっくりされたり、「じゃあ、私の名前はわかる?」、「下の名前を漢字で書いてみて」と試されたりします。

「綾瀬小の大すきなみんなのことを名前呼びたいから、全校の子供たちの名前を覚えたい!」と思って、努力しています。

が……、ごめんなさい、なかなか822人の名前を覚えられないのです。分らずに、おたずねすることもあるかもしれません。その時は、本当にごめんなさい、教えてくださいね。今年こそ……! がんばります!! (養護教諭・寺崎)

健康診断 耳鼻科 がおわりました。受診が必要な人にはお知らせを渡しました。

早めの受診をお勧めします。

鼻 炎

「鼻炎」は、体質だからと放置されがちのようです。症状が悪くなると、においをかいだり、あじわったりする力が弱くなります。ほかには、集中力が衰えたり、ぐっすりと眠れなくなったりするケースがあります。また、鼻がつまることで、口での呼吸が増えるため、口が乾燥しのが痛くなったり、唾液が減ることで口の中の衛生状態がわるくなったりしがちです。



耳 垢

「耳垢」(みみあか、または、じこう)というお知らせをもらった人は、「おそうじしているのに“あか”なんて…」と思うかもしれません。

耳鼻科検診で言う「耳垢」は、耳鼻科でとってもらほうがよいものです。無理に家でとろうとしないでください。耳垢が外耳道で固まりになり、聴こえが悪くなったり、プール等で、耳に水が入り耳垢がふやけて、聴こえにくくなったりすることがあります。必ず水泳が始まるまでには耳鼻科へ行くようにしてください。

お知らせをする中で多かった、鼻炎と耳垢についてのせました。このほかにも、ご不明なことがありましたらお気軽にご相談ください。



体に対してできるだけ傷害や負の影響を与えずに、なおかつしっかりと病気を治療してこそ、“健全な医療”と言えるでしょう。

外耳道にはもともと自浄作用が備わっており、耳垢を自然に外耳道の外側へ排出するように働きます（Migration）。耳の穴の奥に溜まった耳垢でも、自然にポロッと出てくる事が多いのです。ですから、敢えて耳掃除などしない、という考え方が、実は一番正しいのではないかと思います。（他の哺乳類はまず耳掃除なんてしませんよね？）

唯一、定期的に耳掃除をした方が良いと思うのは、お年寄りの方々です。皮膚の老化に伴って Migration の力も衰えるのか、「この所聞こえが悪い」と言って耳鼻科に来られた御老人の中に、酷い耳垢栓塞がある方もよくいらっしゃいます。そういう方々が定期的に耳掃除をなさるのは、理にかなっていると思います。

しかし我々日本人は一般的にどの年齢層でも、自分ないし他人の手を借りて耳掃除をしている方が多数派でしょう。

耳掃除の道具として一般的に良く用いられるのは、竹製の耳かきと綿棒です。

竹の耳かきは最もポピュラーで、良く用いられています。小さなヘラ状の先端部分で外耳道を撫でるようにしてお掃除すると、ゴソッと耳垢が取れて来ます。

この道具の問題点は、竹という比較的固い材質で出来ている為、時に外耳道や鼓膜を傷つけることがある、という事です。耳掃除中についうっかり耳かきを奥に入れすぎたり、子供の耳掃除をしている時に相手が急に動いてしまったり、あるいは周囲の子供やペットがぶつかってきて手元が狂い鼓膜に穴が開いてしまった、という方が医院を受診される事も良くあります。ちょっとした外耳道の傷や小さな鼓膜穿孔であれば簡単に治りますが、大きな鼓膜穿孔が開いてしまった場合や、まれに鼓膜の奥の音を伝える骨（耳小骨）が外れてしまった場合などには手術が必要となる事もあります。耳掃除をする際には、周りに飛びかかってきそうな子供やペットなどがいない事を十分に確認した上で行ってください。

もう一つ、耳掃除で良く用いられるのに**綿棒**があります。

竹の耳かきに比べて柔らかく、耳を傷つける可能性も低いのでお勧めです。

ただ、一般で市販されている物はやや太めの物が多く、耳の穴の狭い人にはあまり奥まで入らないという事もままあります（その分安全性が高いという事も言えるのですが）。

乾燥耳垢の場合、綿棒をベビーオイルなどで少し濡らして使うと、刺激も少なく耳垢も上手に取れるでしょう。風呂上がりに綿棒で耳の入り口近くを撫でる様にしてお掃除するのが安全です。

これらのアレルギー性鼻炎症状が現れても、診察を受けるなどなにもせず放置して、中耳炎や副鼻腔炎になる患者さんもいます。鼻水やくしゃみなどが続いても、風邪をひいていなければ、病院で診てもらうべきです。

アレルギー性鼻炎を疑う判断基準としては、鼻づまりの状態が継続し、1日に20回以上くしゃみをするようであれば、重度にさしかかっている可能性が高いです。

アレルギー性鼻炎を放っておいてはいけないのでしょうか？

それは一つには過敏性体質がどんどん増幅されていき、鼻炎の程度がますますひどくなったり、またいろいろな物質にも反応しやすくなるからです。中でも鼻以外の皮膚や気管などで、過敏性反応の症状を来たすことが多々あります。

鼻炎症状、とりわけ鼻づまり症状の悪化により、徐々に鼻だけでは満足のいく呼吸ができなくなって口呼吸に移行し、最悪の場合には四六時中ずっと口で息をするようになります。口は鼻とは異なり、吸い込まれた空気を浄化して無害化するような機能を備えていませんので、口からストレートに入ってくる汚い空気は、体に対して甚大な悪影響を及ぼします。

たとえば、いびき、睡眠時無呼吸症、慢性扁桃炎、慢性気管支炎などは、すべてアレルギー性鼻炎による口呼吸からもたらされる二次的病気である可能性が考えられます。

ですからアレルギー性鼻炎の治療は、単に鼻を治すだけでなく、呼吸器系に関わるあらゆる合併症の治療、またその発生を未然に防ぐことにも大いに役に立つものと覚えておかれるとよいでしょう。アレルギー性鼻炎に罹られた時は、積極的に治療することをお勧めします。

アレルギー性鼻炎の治療では、患者さんの体質や症状の程度、さらにどのような治療方法を希望されるかによって、複数の選択肢があります。そのためには、診察に基づいて治療方針を専門医とじっくり話し合える環境がとても大切です。数多くの症例の治療実績があり、患者さんの問診に時間をかける専門の医院を選びましょう。

すべての病気において言えることですが、

罹った病気をより確実に、より効率的に、そしてより根本的に治していこうと思えば、その原因を部分的に捉えるのではなく、広い角度から体全体をトータルに観察しケアする必要があります。

人間の体に生来備わっている構造や機能に無駄なものはひとつとしてありません。

外界との玄関口にあたる鼻腔や口腔の中を覆う粘膜は、外界からの異物やばい菌、ウイルスなどから体を守ってくれるとても大事なものです。その大切で大変デリケートな粘膜を安易に傷付けたり、またその働きをないがしろにすることは、局所の鼻腔や口腔のみならず、体全体の免疫力、抵抗力の低下にも繋がります。

綿棒での耳掃除の欠点は、ある程度耳垢が溜まってしまった時点で手探りで綿棒を使った場合、かえって耳垢を奥に押し込めてしまう事がある、といった点でしょうか。そうなった場合は綿棒のみで耳垢を取りきるのは難しくなります。

耳掃除の頻度は、人にもよりますが一月に一度位、多くてもせいぜい2週間に1度位で良いのではないかと、思います。

溜めすぎて耳垢栓塞にしてしまうのも良くはないのですが、かといって外耳道を保護している耳垢を根こそぎ取るというのもトラブルの元です。毎日耳掃除をしている、という方の多くが外耳道湿疹になってしまっています。湿疹からにじみ出てくる滲出液のせいで耳掃除をすればするほど耳垢が増えるようにも思ってしまうでしょう。

何事も過ぎたるは及ばざるが如し。あまり神経質にならず、耳掃除は程々にやって、耳垢が少し残っている位がちょうど良いのではないのでしょうか。

* 余談 1 : 耳掃除をすると咳が出る

「私ちょっとおかしいんです。耳掃除をすると、必ず咳が出るんですよ・・・」

いえいえ、別におかしくはありません。それは普通に起こっても不思議はない現象なのです。

脳神経の一種に、内臓に向かって延びる神経「迷走神経」という物がありますが、その神経が外耳道にも分枝を出しています。その神経を**迷走神経の耳介枝**（Arnold 神経）と言いますが、耳掃除の際にこの神経に刺激が及ぶ事があると、内臓への反射が起こって咳が出る事があるのです。

酷い耳垢栓塞がある時に、まれに内臓の症状が現れる事があるのも、この神経に対する刺激が原因です。

耳掃除をする際には「不意の咳きこみがあるかも知れない」という事を念頭に置いて、耳かきで耳の奥を傷つけたりせぬよう気を付けましょう。

1日、1日 日が長くなって来ました。この時期になると、私は、耳鼻科健診で大忙しです。

4月初旬から、毎週1回ペースで、付近の小・中学校を訪問しています。

耳鼻科検診で、驚ろかされるのが「耳垢」と診断される子供が多いことです。

これでも、遠慮して診断をつけているのですが(笑)鼓膜が耳垢でみえない子全員に、耳垢という診断をつけると相当の数になってしまいます。

「耳垢」といっても、耳垢栓塞というときもあります。

これは、耳垢が外耳道に固まりになり、聴力が悪くなります。

また、プール等で、耳に水が入り耳垢が、ふやけると、更に聞こえにくくなるので必ずプールの前までに耳鼻科へ行くようにしてください。

広く検診が行われるようになり、耳垢栓塞の子供は、だいぶ減ってきましたが、太い綿棒で、耳垢を奥に、押し込まれている子供が、1校に数人はいます。

日常の診察でも、お母さん方が驚かれるほど、乳幼児に耳垢が詰まっていることがあります。

泣き叫ぶ子供を押さえて、外耳道が傷つかないように耳垢を取り除くことは、耳鼻科医でさえ、大変、苦労します。

意外に、お家で耳垢を取る習慣のない子供たちのほうが、簡単にゴソッと取れます。

やっかいなのは、親御さんたちが中へ中へと、押し込んでしまった耳垢です。

「耳垢は取らなくてもいいのですか？」と、よく尋ねられますが、

耳掃除で、親子のスキンシップも大事ですが、耳鼻科医としては、

取らないで来てくださったほうが、本当は嬉しいのです。