

保健だより



平成30年7月（夏休み特別号）
徳島県立阿波高等学校 環境・厚生課

徳島県では、平成5年から16年にかけて「糖尿病死亡率ワースト1位」が続き、平成17年には「糖尿病緊急事態宣言」を発表し、県全体で健康づくりの取組に努めてきました。その結果、やっと平成27年にはワースト1を脱却しましたが、まだまだ全国的には上位を占めています。また、全国に比べて**肥満傾向児**が多いことも大きな課題となっています。

人生80年を健康に生きるためには、高血圧や糖尿病、心臓病、脳卒中などの**生活習慣病**にならないことが一番の条件です。予防には、日ごろから規則正しい食生活と適度な運動と休養を心掛け、喫煙や飲酒などに注意し、肥満を予防することが大切であるといわれています。

生活習慣を見直し、生活習慣病を予防しよう！



1 生活習慣病って???

食事・運動・休養・飲酒・喫煙など、自分の生活習慣が原因でかかってしまったり悪化する病気をいいます。

主な生活習慣病

がん・高血圧・肥満・糖尿病（インスリン非依存型）・脂質異常症（高脂血症）・心臓病・骨粗鬆症・肝臓病・脳卒中・動脈硬化など

2 生活習慣病は、子どもの頃から始まっている!!!

生活習慣は、子どもの頃にその基本が作られ、一度身についた生活習慣を変えるのは難しいものです。最近では、子どもの生活習慣病も目立ってきました。

原因がウイルスや細菌ではなく「生活習慣」なので、それを改善することで予防したり、病気のそのものを改善することができます。

つまり、自分で予防・改善ができる病気なのです！

ぜひこの夏休みに生活を見直し、生活習慣の改善に努めてください!!!

3 生活習慣病を予防するための5つのポイント

①食生活

- ・朝食はしっかり食べて肥満防止
- ・腹八分目
- ・間食は控えめに
- ・野菜を食べる（1日350g）

②適度な運動

③休養

- ・快適な睡眠で疲れをリセットする。
- ・自分なりのリラックスタイムを作ってストレスの軽減や解消に努める。

④喫煙について

たばこは多くの有害物質を含み、がん・呼吸器疾患・心臓病などの原因になります。

⑤飲酒について

適度の飲酒は、ストレス解消・精神的な疲労回復・熟睡に効果がありますが、飲み過ぎは、生活習慣病を助長します。

*④⑤については、みなさんは今は未成年なので禁じられていますが、成人になっても、良い生活習慣を保つためには、賢い選択をしてくださいね。



健康力アップ30日作戦にチャレンジしよう!!!



健康力アップ30日作戦は、徳島県の高中生全員が夏休みを利用して、健康力アップの目標やチャレンジ内容を決めて30日間実践する生活習慣改善プログラムです。

夏休み前に、「健康力アップ30日作戦 チャレンジチェックシート」を配布しますので、自分の生活を振り返って、改善すべき生活習慣について30日間続けて取り組んでみてください。夏休み明けに、自分の取り組みについて自己評価し、その結果を提出することになっています。

保健室からお願い

夏休み前に「定期健康診断結果のお知らせ」という通知をしています。1学期の身体計測や健康診断で異常所見や再検査・治療の必要がある項目があれば医療機関を受診し、その結果を保健室まで提出してください。とくにむし歯治療・視力の矯正などの項目は、毎年受診せず放置する人が多いので、ぜひ夏休み中に受診してください。

裏面へ

麻しん(はしか)について

麻しん(はしか)については、平成27年3月に世界保健機構(WHO)において、日本は「排除状態」にあることが認定されましたが、その後も海外で感染した患者を契機として、国内での感染の拡大事例が見られています。

今年も3月20日以降、海外からの輸入症例を契機として、沖縄県で麻しん(はしか)患者の増加が見られ、6月11日の麻しん(はしか)の流行の終息宣言までに99人の患者が発生したとの報告がありました。また他県においても感染者が出ています。

徳島県においては、5月には中学生の沖縄方面への修学旅行や、他県への遠征や海外への渡航などを考慮し、麻しん(はしか)の感染や流行拡大防止に関する注意喚起をし、本校でも保護者の皆さまに、「麻しん(はしか)の感染防止と予防接種の実施」についてのお願いの文書を出させていただきました。

今回の沖縄県等の麻しん(はしか)の流行は終息を見ましたが、今後も継続して、海外で感染した患者を契機とする国内での感染拡大については注意をしていく必要があります。

麻しん(はしか)は感染力が強く、稀に重篤な脳炎などの合併症を起こす場合もあり、妊婦が感染すると早産や死産の原因になることがあります。

麻しん(はしか)においては、「かからないことが最善の策」です。そのためは、ワクチン接種によって麻しん(はしか)に対する免疫をつくっておくことが必要です。麻しん(はしか)の予防接種は、通常MRワクチン(麻しん・風しん混合ワクチン)を1歳時と小学校入学前の2回接種をすることになっています。そして2回接種することで麻しん(はしか)に対する免疫が確実になると言われています。

しかし、本校の生徒のワクチン接種状況(高校入学時の健康管理票)を見ると、2回接種している人は全体の約70%程度となっており、その集団の中での感染が阻止されるかを示す麻しんの集団免疫率(90~95%)を満たしておらず、本校の今の接種率では感染を防ぐ状態に至っておりません。

今後もいつ何時麻しん(はしか)の感染が起こるかもしれないので、そうなる前にぜひワクチン接種を2回済ませておきましょう。

麻しん・風しんワクチン(MRワクチン)なぜ2回接種なの？



理由その1：1回の接種で免疫がつかなかった人に免疫を与えます。

理由その2：1回の接種で免疫がついたにもかかわらず、その後の時間の経過とともにその免疫が減衰した人に再び刺激を与え、免疫を強固なものにします。

麻しん(はしか)ワクチンについて

- ・1978年から定期接種として1回接種が開始される。…1回では免疫が確実でないことが判明
↓
 - ・2006年からMRワクチンとして1歳と小学校入学前の幼児を対象に2回接種となる。
↓
 - ・2007年に10代~20代の若者に麻しん(はしか)が流行する。
↓
- 2008年から2012年には、1回接種しかできていなかった中学1年生と高校3年生に追加で2回目のワクチン接種を実施する。

ワクチン接種1回の「空白地帯」は28~41歳

阿波高生に2回接種ができていない人も多いですが、予防接種の制度が変更する中で、1回接種しか受けていない年代があります。それが、今年28~41歳の年齢の人に相当します。またそれ以上の年齢の人たちは定期接種でワクチンを接種する機会がなくても、多くの人が麻しん(はしか)に自然感染しているため比較的感染のリスクが低いと言われています。

麻しん(はしか)の感染防止に一番有効なのはワクチン接種なので、2回接種ができていない人は、高校生だけでなく、この年代の人たちや海外渡航や妊娠前、医療や学校・保育福祉関係などに従事する人など、感染のリスクの高い場合は予防接種を各自で受けておくよう、国や県でも流行の有無に関係なく呼びかけています。