

保健だより

平成31年2月号



徳島県立阿波高等学校 環境・厚生課

まだまだ寒い日が続いていますが、2月4日は春の始まりの日といわれる「立春」です。これから3月にかけては、寒い日と暖かい日が交互にやってくるようになり、よりいっそう体調管理がむずかしい時期ですね。また、1月から継続してインフルエンザも流行しているので、手洗いをしっかり行い、感染予防に努めましょう！！

今年も花粉症の季節がやってきます！！

花粉症はどうやって起こるの？

花粉が目や鼻・のどから侵入すると、体内のリンパ球が花粉と反応し、IgE抗体を作り、そのIgE抗体が肥満細胞の表面に付着する。

そして、再び花粉が体内に入ると、肥満細胞からヒスタミンなどの化学物質が分泌され、くしゃみ・鼻水・かゆみなどの症状が出現するようになる。

※ 肥満細胞とは・・・肥満細胞と言っても、肥満とは無関係！

骨髓にある造血幹細胞で作られ出される細胞の一つ。マスト細胞ともいい、血管の周りや鼻の粘膜・気管支・リンパ節・皮膚など体のさまざまな組織に存在し、ヒスタミンなどアレルギーを引き起こす物質を生産する細胞。

花粉症への対処法は？

- ・マスク・メガネ・帽子などを身につける。
- ・衣服は、すべすべした綿やポリエステルなどの化学繊維の衣類を選ぶ。(花粉の付着しやすいニットなどの衣類を避ける。)
- ・外から帰ったら、家に入る前に花粉を払い、手洗い・うがい・洗顔をする。
- ・洗濯物は、花粉を払い落としてから取り込む。
- ・花粉の飛散量の多い日は外出を控えたり、ドアや窓を閉めておく。
- ・なによりも、普段から睡眠を十分にとり、体調を万全に整えておくことが大切！！
- ・早めの薬物療法！！

毎日のように目がかゆい！鼻水が出る！という症状が続くのはつらいですね！症状がひどい場合は、病院で抗ヒスタミン薬や抗アレルギー薬（内服薬や点眼・点鼻薬）などの処方を受けて、早めの対応をしてくださいね！！



マスクの使い方合ってますか？



インフルエンザの予防や花粉症対策で、マスクをしている人をたくさん見かけますが、ある製薬会社のマスクに関する意識実態調査では、「マスクを正しく使用できていない人が73%」であるという結果が出ています。みなさんは正しい使い方ができていますか？

正しいマスクの使い方

- ① マスクをつける前には手を清潔に。
- ② マスクの表裏はあってる？
マスクの折り目（プリーツ）がある場合は、そのプリーツの山の部分を「下」方向に向けること。
- ③ マスクの上下はあってる？
鼻周り用の針金が入っている部分を上にして鼻にぴったりあてて隙間を作らないこと。
- ④ 使用中、口周りを覆うフィルター部分は触らない。
- ⑤ マスクのずれを直したり、外す時は、フィルター部分の表面を触らないようにゴムひもの部分を持つ。
- ⑥ 使用後のマスクは、ふた付きのゴミ箱か、ビニル袋に入れて袋の口を縛るなどして捨てる。
- ⑦ マスクを外した（触った）後は手洗いをする。
- ⑧ マスクは1日1枚。汚れがひどいときはそのたびに交換する。2日以上使用しない。

感染症への予防意識は高いのに、マスク使用前後の手洗いはできていない！

マスクの表面を触ったり、マスクから鼻が出ていたり、隙間がある人を、阿波高でもたくさん見かけます！！

1日のマスクの着脱回数は平均8.2回、2日以上同じマスクを使用する人は17%というアンケート結果が出てます！！何回も着脱のたびにマスクの表面に触れたり、汚れたマスクを続けて使用することは、果たして感染予防といえるのでしょうか！