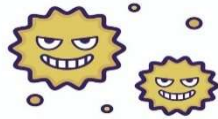


前南 保健だより February.2024



2月に入り、冬もあと少し。今年は、暖冬ですが気温の変動が大きくなる可能性があるので、体調管理には十分注意し、この冬を乗り越えましょう！！

今回の保健だよりでは、この時期に流行するノロウイルスによる感染性胃腸炎、また月経困難症についてお知らせしたいと思います。



ノロウイルス感染症とは…??

細菌やウイルスなどの病原体による感染症であり、一年間を通して発生しますが、特に冬季に流行します。感染経路は、経口感染です。知らないうちに汚染された場所を触り、自身の手や口を通じて感染したり、嘔吐物・便に含まれているウイルスが空気中を漂うことで感染します。また、ノロウイルスに汚染された牡蠣などの二枚貝を生食・加熱不十分で食べた場合も発症します。

症状： 潜伏期間 **24～48 時間**、嘔気・嘔吐、下痢、腹痛、発熱は軽度。

通常、これらの症状が1～2日続いた後、治癒。また、感染しても発症しない場合や軽い風邪症状となることもある。

治療方法：**対症療法**。脱水症状を起こさないよう、水分・栄養の補給を充分に行う。



なぜノロウイルスが毎年流行するのか??

それは、ウイルスの特徴として、

- ① 排泄物中のウイルス量が非常に多い
- ② 感染力が極めて強い

多くの菌やウイルスは1,000個～10,000個または1億個入ると症状が出るが、ノロウイルスは100個以下でも感染する。

- ③ ウィルスが排泄される期間が長い
症状消失後、約3～7日程度、便中に排泄される。

- ④ 乾燥

冬場の乾燥は、ウイルスにとっては好条件。吐物や排泄物が乾燥すると空気中にウイルスが漂い、空気感染しやすくなる！



【ノロウイルスの予防方法】

- ① **丁寧な手洗い**

トイレの後や、食事の前などは石鹸で手を丁寧に洗い、流水でしっかり流す。爪は、短く切っておく。

- ② **嘔吐物に近づかない**

嘔吐物には、大量のウイルスが含まれているので、処理は大人に任せる。

- ③ **規則正しい生活**

疲れをため込まないよう、十分な睡眠をとり、3食きちんと食べて免疫力を高める。





▲ NPO 法人日本子宮内膜症啓発会議により、**女子生徒の8割に月経トラブル**(腹痛・頭痛・嘔気などの症状)があり、勉強や運動に何らかの支障が出ているという実態が明らかになりました。

【月経困難症】

日常生活に支障が出るレベルの生理痛(個人差はあるが、ひどい時は冷や汗が出るほどの激しい痛みを感じたり、数日間寝込んでしまうほどの痛み)、腰痛、腹部膨満感、嘔気、頭痛、疲労、脱力感、食欲不振、下痢、情緒不安定

原因

① 身体的・精神的ストレス

風邪をひいたり、寝不足、試験・部活動・友人関係のトラブルなどのストレスにより、月経の痛みが強く感じてしまうことがあります。これは、ストレスによってホルモンや自律神経のバランスを崩し血液循環が悪くなることで痛みを増強させてしまうことが原因とされています。さらに「生理になると痛みがツライ」という悩み・不安がストレスとなり、さらに痛みが増すと考えられています。

② プロスタグランジンの過剰分泌

プロスタグランジンは、子宮内膜から分泌されるホルモンです。子宮を収縮させ、子宮内膜を身体の外に出す役割があります。しかし、分泌量が多すぎると必要以上に子宮が収縮し、下腹部痛や腰痛の原因となります。

③ 子宮頸管が狭い

若年者、出産経験がない方は、子宮頸管が狭く硬いため、生理の際の経血がスムーズに送り出せないことがあります。



【生理痛を緩和する方法】

① 体を冷やさない

冷えも痛みを増強させる原因の一つです。日中は、使い捨てカイロや、腹巻などを使用し腹部・腰部を温めましょう。

② 体を締めつけない服装

血流が滞り、生理痛を悪化させる原因となります。生理中は、ゆったりとした服装がオススメです。ただし、生理痛がひどい時には、無理をせず体を休めましょう。

③ 軽いストレッチをする

骨盤や股関節周りの筋肉を動かしたり、足の付け根の筋肉を伸ばすことで全身の血行が良くなります。

④ しっかり栄養を取る

月経中は、炎症が起きているため、体力を消耗します。そのため、しっかり栄養を取ることが大切です。また、ダイエットや減食をしていると痛みが弱くなると言われています。

⑤ 鎮痛薬の使用

痛くなる前に服用することがポイントです。痛みのピークで服用しても効かないことがあります。用法用量を守って、正しく使用すれば安心して服用できます。

★☆☆ 市販薬を服用しても症状が改善しない、服用頻度が多くなってきた、症状が悪化している等あれば、迷わず一度**専門医に相談**してみましょう。

★★ 保健室に鎮痛薬などの薬は置いていないので、生理痛がひどい方は**自分の薬を常備**しておきましょう。ただし、腹部を温める湯たんぽはありますので、必要な気軽にお声かけください。