

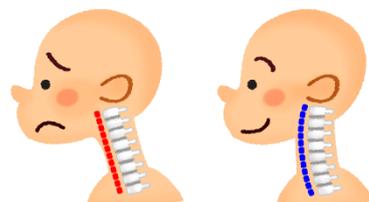
2学期が始まり、はや1カ月が経過しました。9月当初は暑い日が続きました。また、大きく強い台風がやってきて、気圧の変化や寒暖差の激しい1カ月だったのではないのでしょうか。9月終わり頃には、秋風が気持ちよく感じられるお天気でしたね。瀬領の山の景色も少しずつ移ろい始め、秋の訪れを感じています。

10月も行事が盛りだくさんですが、体調に気をつけ、元気に登校できるように日頃から体調管理の徹底に努めましょう。

10月の保健目標 目を大切にしよう！

「まっすぐ」はNG？ストレートネックとは

背筋をまっすぐ伸ばしたよい姿勢のイメージから「首もまっすぐのほうがいいんじゃない？」と理解している人もいるようですが、首の骨（頸椎）には本来、重さのある頭を支えるためのカーブがあります。ところが、猫背などの良くない姿勢、パソコンやスマホの画面を見ながらの長時間の作業で首が緊張した状態が続くと、だんだんとカーブが消えてまっすぐなままになり、首の痛み、肩こり、頭痛、進行するとめまいや耳鳴り、吐き気などの症状が現れます。この状態を「ストレートネック」といいます。



普段から良い姿勢を心掛けること、パソコンスマホの操作はこまめに休憩をとって長時間続けないようにするほか、軽い運動やストレッチ、お風呂で体を温めるなど、筋肉の緊張をほぐすことを習慣にするとよいそうです。

どんなしくみ？いきものの「目のふしぎ」



光る！ネコの目

暗いところでらんと光るネコの目。これは光を反射する時の「タペタム」というしくみのおかげでネコは暗いところでも目が見えるのです。

いっぱい！昆虫の目

トンボやチョウなどの目は、よく見ると細かいアミのようです。なんと、この一つ一つが目なのです。広い範囲が見えるため、えさや敵が近づいてくるとすぐに分かります。



閉じない？魚の目



多くの魚には「まぶた」がありません。つまり、目をつぶることはなく、開けっぱなしです。じゃあ、寝るときは？もちろん魚もときどき眠っていますが、やはり目は開けたままなのです。

ブコラム とは？



ブコラム口腔溶液ってなあに？

「てんかん重積状態」の発作を止める効果が期待できるお薬で、口の中（頬と歯茎のあいだ）に注入するお薬です。今年夏頃から、学校でも使用が可能になりました。

9月には、浅ノ川総合病院・中川医師による医療的ケア巡回アドバイザー事業の中で、「ブコラム」に関するお話も聞くことができました。てんかん重積状態の緊急時薬として、ダイアップ坐は今まで聞いたことがありましたが、ブコラムとダイアップの大きな違いについて教えていただきました。

ダイアップは、坐薬で、薬剤の効果は20～30分程時間がかかるのに対して、ブコラムは口腔溶液で、頬の粘膜から薬剤が吸収されるため『目の前の発作』を止める即効性があります。また、ダイアップは、ブコラムに比べ即効性は弱いですが、薬効の持続時間が長いので次に起こる発作を予防する効果があるようです。

1歳～
5歳未満



1mL

5歳～
10歳未満



1.5mL

10歳～
18歳未満



2mL

発作開始



一般的な投与判断の目安は5分とされています。

発作が自然に止まるかどうか、静かに観察しましょう。



発作が続き、「てんかん重積状態」と判断される場合ブコラムをゆっくりと全量注入してください。



子どもの年齢別に投与するお薬の量が変わり、ラベルで色分けもされています。注射器型ですが、針はなくシリンジの先端から液が出てきます。また、使用上の注意事項や管理方法なども詳しく教えていただきました。

ブコラムによる注意すべき副作用は？

ブコラムによる注意すべき副作用として、「呼吸抑制」があります。

呼吸抑制が起こると、呼吸が遅くなったり、浅くなったり、止まったり、唇が青くなったりします。お子さんにそのような症状がみられた場合は、発作が止まったとしても、すぐに医療機関を受診してください。

その他、ぐったりする、眠気がでる、下痢する、気分が悪くなる、吐くなどの副作用がみられることがあります。

ブコラムの投与後、体調が回復するまでは二輪車の運転や機械の操作などはさせないようにしてください。

参考文献：健康教室2022.10月号、武田薬品ブコラム口腔溶液に関するサイト