

# ほけんだより 6月

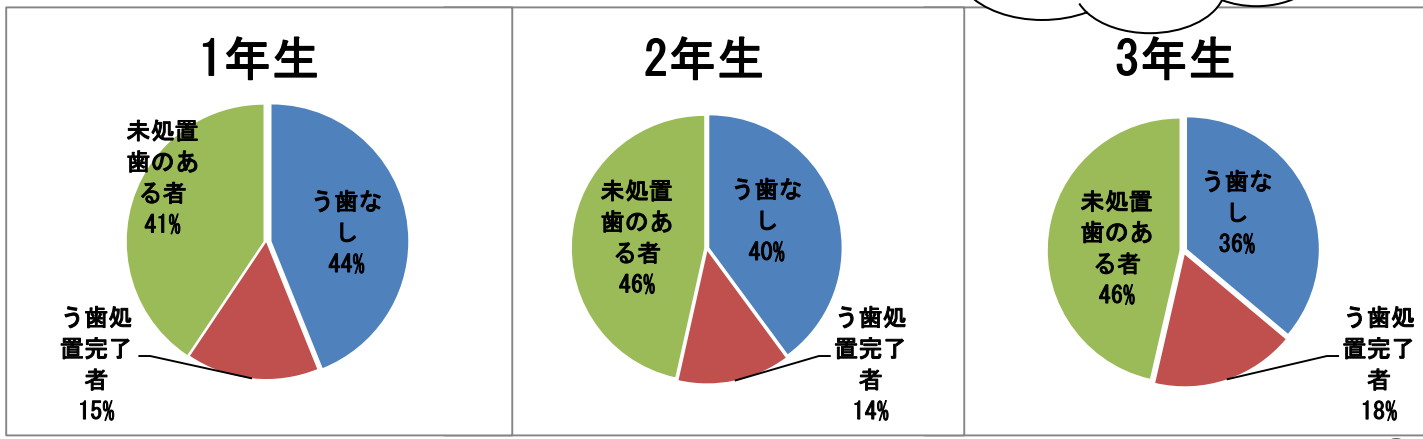
平成29年6月  
金沢商業高等学校保健室

ジメジメとした季節になりました。雨が多くなると、ふだん元気な人もなんとなく憂うつになったりしますね。でもそんなときこそ、気分をコントロール。雨の日だからできることをみつけたり、晴れた日をいつもより楽しんだり。心も体も元気に梅雨を乗り切りましょう。



受診した人は用紙を必ず保健室または担任に提出して下さい。

## 歯の状態について(歯科検診の結果より)



学年が上がるにつれて、「むし歯のない生徒」(う歯なし)が減っています。高校生は日中でも清涼飲料水や、おやつ摂取が自由となり、いわゆる「ちょこちょこ食べ」が増えることから、むし歯にもかかりやすくなります。また、昨年度からの「むし歯」をそのままにしている人も大勢います。**むし歯はそのままにしておいてもほぼ治りません!! 受診がまだの人は早めに予約を入れましょう!** 検診は、受けた後が大事です! 忙しい金商生ですが、時間は作らなければできません!

### 一生懸命みがいているのに、なんか損!

歯みがきで取り除ける「歯垢」はどのくらい? 時間をかけて、上手にみがいているかどうかで、歯垢の除去率は違います。さらに、歯ブラシの違いも、除去率を大きく左右します。

毛先の開いてしまった歯ブラシでみがいても、新しい歯ブラシを使った時の約6割の効果しかないという研究結果があります。一生懸命みがいても、なんだか損した気分ですよ。

歯ブラシを後ろから見て、毛先がはみだしていたら交換のサイン。約1カ月が目安ですが、それより早く開いてしまうなら、力の入れすぎ。えんぴつ持ち方で、毛先が広がらないくらいの力でみがくのが、正解。



### かむ力は鍛えられる!

人のかむ力は、どれくらいだと思いますか? 思いっきり歯をかみしめた時の力を咬合力と言います。若い男性の奥歯の咬合力は平均約60kg、女性はそれより少ない約40kgだそうです。すごい力ですね。けれど、かむ力には大きな個人差があります。

スポーツ選手はかむ力がグンと高い人が多いそうです。また年をとってからの健康は、かむ力の強さが大きく関わると言われます。

かむ力は、かみごたえのあるものをふだんからよく食べることで鍛えることができます。左右両方の歯を意識して、1口30回、しっかりかんで食べる習慣を!

# 特集 スポーツ傷害

50m走で思いっきり走っている最中に、もも裏に痛みが走った。などなど…。



## <第2回>もも裏の肉離れ

### 肉離れとは筋肉の断裂の

ことです。筋肉が収縮して縮もうとしている時に伸ばされると、筋肉の断裂は起こります。わかりやすく説明すると、腕相撲で負けている時の状態です。腕相撲で勝っている時、筋肉は収縮して縮んでいきます。反対に、負けている時は収縮しようと頑張っているのに、筋肉自体は伸ばされている状態です。

### <重症度は？>

もも裏の筋肉（ハムストリング）の肉離れには、軽いものから重いものまであります。

軽い肉離れでも、**圧痛**（押しての痛み）や**筋肉に抵抗をかけた時の痛み**がありますが、歩いても痛みはないことが多いようです。

中程度以上になると**歩いた時の痛み、圧痛、ストレッチ痛、筋肉に抵抗をかけた時の痛み**に加えて**皮下出血**があります。皮下出血は2～3日後に出てきます。痛みから足を引きずって歩くような感じだと、中程度かもしれません。しかし明確な差があるわけではありません。

ただ重症になるほど痛みは強く、自力では歩けなくなります。見た目だけでも筋肉の断裂がわかるほど**凹み**が生じます。



**もも裏に凹みがある！こんな時は要注意！**


### <治療と復帰の時期は？>


治療は痛みを取るためにアイシングや湿布、低周波を行います。痛みが強い場合は飲み薬も使います。軽症ならこのような治療だけで数日から1週間で復帰できます。

中程度ならその後にハムストリングの軽い筋トレやストレッチなどの運動療法を開始し、受傷後3週から1ヶ月で復帰できます。

重症だと手術が必要なこともあります。切れた筋肉をつなぐ手術で、もちろん入院が必要です。術後10週間ギプス固定、もしくは装具固定が必要で、リハビリを行い3ヶ月でジョギングが可能になり、6ヶ月で復帰です。手術をせず、運動療法を選択しても2ヶ月以上かかることもあります。

## ！絶対やってはいけない！

 **NO** 患部のマッサージ **なぜ？** 断裂が広がります

 **NO** “痛くないから試しに” やってみよう **なぜ？** 再発の危険が高くなります



専門医の  
オッケーの  
後にGO

## <夏に流行する感染症>

国立感染症研究所によると、**咽頭結膜熱（プール熱）**の患者が2007年以降最多となっているそうです。小学校入学までに罹ることの多い感染症ですが、高校生や大人にもうつってしまうことがあります。主な症状は、結膜炎、咽頭痛、発熱の3つですが、まれに肺炎など重症化することがあり、注意が必要です。

予防方法は「石鹸でのこまめな手洗い」と「うがい」です。また普段から睡眠・栄養をしっかりとって体力アップを心がけましょう。