

ほけんだより 7月

平成29年7月
金沢商業高等学校保健室

7月の和名は「文月」。七夕に願い事を短冊に書く、という風習が由来ではないとも言われています。本来、短冊に書く内容は「織姫のように機織りが上手になりたい」といった、神様への願い事というよりは決意表明だったようです。夏休みは自由な時間が増えますが、新しい挑戦だったり、勉強や部活、何か「これだけはがんばる！」という決意表明をして臨むと、有意義な夏休みになるのではないのでしょうか。



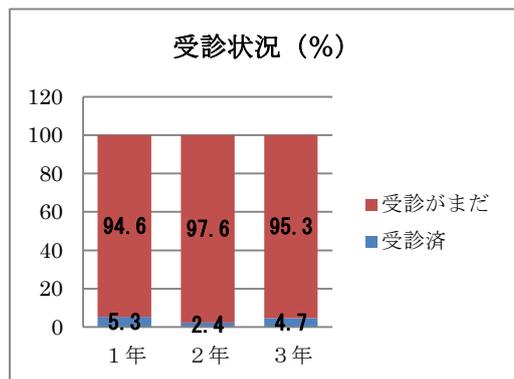
「健康診断結果のお知らせ」を配布します。治療が必要な疾病、異常の中で、特に多いのは「未処置歯のある生徒」です。夏休みを利用し必ず

歯科の受診を済ませましょう



痛くないからといってそのままにしておいても治りません。放置すると悪化します。

★受診状況(6月30日現在)★



「歯科検診のお知らせ」をなくした人は再発行しますので、保健室まで取りに来て下さい。

また、お知らせをなくした人で、受診の済んでいる人は保健室まで申し出て下さい。

夏休み終了後、未受診者には「個別保健指導」をすることも考えています。

保健室に招待されないよう、夏休みを有効に活用し受診しましょう。



「えっ!間違ってる?」夏の健康知識

いつもスポーツドリンクで水分補給?

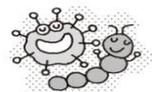
「熱中症の予防のために、いつもスポーツドリンクで水分補給してるよ」という人は要注意! 運動でたくさん汗をかいた時は、失った塩分を補えるスポーツドリンクがおすすめ。糖分も入っているので、エネルギー補給にもなります。けれど飲みすぎると塩分や糖分のとり過ぎに。

★ふだんの水分補給は、水か、お茶が最適です。お茶はカフェインを含む緑茶より、含まない麦茶を選びましょう。

夏にひくから夏カゼ?

カゼの原因はウイルスですね。冬カゼの原因ウイルスは、寒くて乾燥した環境が好き。でも中には暑くて湿度の高い夏の環境が好きなウイルスも。エンテロウイルスやアデノウイルスがそれです。これらのウイルスに感染して起こるのが夏カゼ。冬と同じカゼを夏にひくわけではないのです。

★夏カゼは、のどの痛みや胃腸の不調が出やすいので、消化の良いものを食べて、水分補給を心がけましょう。予防は冬と同じ。うがい・手洗い、十分な睡眠です。



特集 スポーツ傷害

<第3回>シンスプリント・脛骨疲労骨折

ランニングでのすねの痛みの原因の主なものとして、大きく分けて2つあります。1つはシンスプリントと言われるもので正式には脛骨過労性骨膜炎（骨膜炎）と言います。もう1つは脛骨疲労骨折です。この2つの違いはレントゲンやMRIで骨折線が見られれば疲労骨折、見られなければシンスプリントです。

症状は同じで、下腿の疼痛と圧痛です。運動したときの痛みが強く、歩いているときや安静にしている時の痛みはほとんどありません。

<シンスプリントの治療と安静期間>

シンスプリントは安静は必要ですが、疲労骨折より軽症なので2～3週間で復帰できるのが通常です。圧痛が消失したら運動は再開して構いません。治療としては痛みを取るために低周波治療や湿布をします。

<脛骨疲労骨折の部位と3つの分類>

疲労骨折は、スポーツを盛んに行う、骨が未熟な10代の時期に多く見られます。脛骨の疲労骨折は大きく分けて3つあります。疾走型、跳躍型、後内側型で、スポーツの種目によって違いがあります。

- ①疾走型は…長く走っていると起こります。陸上の中長距離選手に多く、脛骨の上3分の1辺りの内側に骨折がみられます。
- ②跳躍型は…ジャンプ動作の多いバレーボール、バスケットボール、陸上の短距離選手に起こります。骨折する場所は脛骨の中央辺りです。
- ③後内側型は…長距離選手によく起こりますが、特定の場所はありません。

<脛骨疲労骨折の治療と安静期間>

疲労骨折の治療はシンスプリントと同じ、痛みを取るための対症療法になります。普通の骨折とは違うので日常生活の制限はなく、ギブスや松葉杖などの必要はありません。安静期間はそれぞれ違います。

- ①疾走型…2～3ヶ月の安静で、比較的治りやすく再発も少ないタイプです。
- ②跳躍型…治りにくく3～6ヶ月の安静が必要です。4ヶ月の安静でも治る確率は50%で難治性の疲労骨折と言われます。治らない場合は手術となります。
- ③後内側型…1ヶ月半～3ヶ月です。

安静期間中、体幹系といって上半身のトレーニングは何をやっても構いません。足に関しては水泳とエアロバイクは大丈夫です。ストレッチボードなどを利用して行う足関節のストレッチと、タオルギャザーなどの膝から下の筋トレはお勧めです。これで体力と筋力を維持しておけば、治った後パフォーマンスが落ちずに早く復帰ができます。



スポーツ復帰したら

圧痛はないか、常にチェックする習慣をつけよう

運動中に痛みが出てきたら要注意！

週1～2回は、故障の原因になった負荷を避ける練習日をつくろう

