

# ほけんだより

県立鶴来高等学校  
保健室  
令和3年3月24日

明日から春休み！気分はウキウキしますが、手洗い・マスクなどの感染症対策は継続してしっかり行ってください。複数での食事なども控えるようにしてください。

「自分がかかっていない」「自分がかからない」という根拠のない考え方はやめてください。周りの人のことも考えた行動をとってください。



## 新型コロナウイルス感染症最新情報

ヒラハタクリニック 院長 平畑光一

### 本当に怖い後遺症「尋常ではない倦怠感」

新型コロナの後遺症で怖いのは「倦怠感」です。当院の患者さんの実に94.0%がこの「倦怠感」を訴えておられます。しかも並大抵の「倦怠感」ではありません。

10代の患者さんでも、

- ・「ドライヤーを持ってもらえないので髪の毛を乾かせない」
- ・「歯ブラシで歯を磨くことがだるくて難しい」
- ・「トイレに歩いていくのがやっと」
- ・「椅子に座っていることすら難しい」
- ・「大好きだったゲームもだるくて遊ぶことができない」という方が珍しくありません。



### 「10代は重症化しない」は間違い

「新型コロナウイルス感染症は10代ではあまり重症化しない」と一般的には言われています。厚生労働省の資料では、30歳代と比較して、10歳代の重症化率は0.2倍となっています。50歳代と比較すると、0.02倍。たしかに重症化しなさそうに見えます。

しかし、そこには大きな落とし穴があるのです。10歳代はたしかに急性期には重症化しません。でも、「後遺症」は別です。当院で診察させていただいた10歳代の患者さん50人のうち、25人が「寝たきり」もしくは「寝たきりに近い」状態に追い込まれています。新型コロナウイルス感染症は非常に後遺症の頻度が高く（感染者の10～88%に後遺症が起きると報告されています）、重い感染症ですから、感染後すぐの症状ではなく、後遺症までのトータルで判断しなければいけません。

参考：少年写真新聞社 高校保健ニュース第716号付録（令和3年 3月18日発行）



今年度の歯科検診・視力検査などの結果で、病院受診の通知をもらっている人は、春休み中に歯科や眼科を受診してください。

# 鶴高保健室で最多の「頭痛」。その原因は…。

## 令和2年度 保健室来室者



睡眠不足になると…



イライラする



疲れやすくなる



やる気がなくなる

今年度の保健室来室の理由で最多だったのが「頭痛」です。なんと、昨年約2倍！

春・夏・冬の長期休み後に来室者がドッと増えます。「長期休み中の生活リズムの乱れ」が体調不良の原因になっていると思われる人が多くいます。

新学期が始まって元気に過ごせるように、春休み中も規則正しい生活リズムで過ごしてください。ゲーム・スマホは気づかないうちに時間が過ぎて、夜更かしになりがちです。やめる時間を決めて使ってください。目標は23時です。

# 花粉症？コロナ？ 判断困難「医師に相談を」

新型コロナが収束しない中、花粉症のシーズンが到来です。



新型コロナと花粉症は見分けるのが難しく、「軽症のコロナと花粉症はほとんど見分けがつかない」と言われています。見分ける一番のポイントが「目のかゆみ」です。花粉症特有の症状で、コロナにはありません。その他、右の表のような違いはありますが、とても判断が難しいので医師に相談してください。

## 花粉症とコロナ感染症状の違い

	症状	花粉症	コロナ感染
鼻症状	くしゃみ	○	×
	鼻水	○	△
	鼻づまり	○	△
目症状	目のかゆみ	○	×
	目やに	○	×
口症状	せき	△	○
	嗅覚・味覚障害	△	○

いでこどもアレルギークリニック HP「コロナ禍での花粉症対策」より

## 目をこする前に手指消毒で清潔に

花粉症の季節は花粉で目がかゆくなり、無意識のうちに手でこすりがちです。しかし、その手には新型コロナウイルスがいつの間にか付着しているかもしれません。顔に手をやる前に手洗いや手指消毒をしてください。

参考：北陸中日新聞 令和3年3月4日朝刊