

学校保健

第 148 号

発行
町田市学校保健会
編集責任者
岩 田 哲 生

百日咳



南大谷小学校 学校医
保 田 由 喜 治

百日咳は、「ひやくにちぜき」と読みます。病氣の名前です。百日咳と聞いてみなさんはどんな印象をもつでしょうか？

セキが百日間続くの？セキが止まらなくて苦しそう。熱もでるのかなあ。

でも多くのお友達は、よく知らないなあと思うでしょう。

まず、具体的な例をあげてお話ししましょう。ぼくの名前はたろう、

ません。特に夜のセキがひどく昨日はせき込んで吐いちゃった。

お母さんが心配してまた病院に行ったら百日咳かもって言われたよ。インフルエンザみたいな鼻の検査をして前とちがうクスリをもらいました。新しいクスリを飲んでぼくはだんだん良くなってきたけど、妹のはなちゃんもセキが出るようになった。夜になるとセキが止まらず何回も連続してせき込んで、息を吸うとピューと笛が鳴るような音がしてる。だんだん元気がなくなつてミルクも飲めなくなつちゃったから病院に行ったら入院しちゃったよ。早くなおるといいなあ。

これが最も心配する代表的なケースです。

百日咳は、百日咳菌という細菌による感染症です。ウイルスによるいわゆる風邪ではありません。

周りの人にうつす力も感染力が大変強く学校も出席

停止になってしまう病気で、基本再生産数というのがあります。百日咳は16〜21くらいとされていて、とても強い麻疹と同じくらいとされています。インフルエンザや新型コロナウイルスが2〜3くらいとされていますから、百日咳は感染力がとても強い病氣なのです。出席停止期間は、特有のセキが消失するか、または、適正な抗生剤を5日間飲むまでと決まっています。

現在では乳幼児期に四種混合ワクチンによる予防接種を行っています。ワクチンを接種する前の乳児がかかると、はなこちゃんのようにセキが次第にひどくなります。5〜10回くらいの連続的なセキが出て、大きく息を吸ったときに笛がなるような音が出るのが特徴的です。呼吸状態の悪化が著明で、活気もなくなり、入院することも多く、最悪の場合、死に至ることもあります。

予防接種をしているとこんなにひどくなることはないのですが、最近小中学生の間で百日咳がひそかに流行しています。乳児期に接種する四種混合ワクチンの効果がだんだんなくなつてしまつていくからです。最近の報告では5歳児の百日咳菌に対する抗体保有率は50%をきるくらいと出ています。ですから、小学生や中学生の間でひそかに流行してしまうのです。小中学生の百日咳の特徴は、長引くセキです。発熱はないことも多く、比較的元気で全身状態はあまり悪くならないことも多いです。ただ、適切な治療を受けないとセキがだんだんひどくなり、特に夜間のセキ込みで吐いてしまうこともしばしばあります。喘息の既往がある子がかかることも多く、喘息と間違つてしまうこともあります。一般的な喘息のクスリではあまりよくなりません。

診断は、LAMP法という百日咳菌のDNA検査が良いです。培養分離やPCR検査、抗体の血液検査もあります。感度や手間などトータルで考えるとLAMP法が最も優れています。

治療は、百日咳に効果が高いタイプの抗生剤を飲みます。他のタイプの抗生剤では効果が低いので、きちんと診断して、きちんと効果抗生剤を飲む必要性があるのです。抗生剤を飲み始めるのと1〜2週間くらいにはセキがかなり少なくなるので、百日咳はきちんとした治療で治る病気です。

これらのことは、2017年に小児呼吸器感染症診療ガイドラインが決まって、そこに記載されています。小中学生の抗体の値が下がってしまっているのので、対策が必要と考えられています。

抗体の値を上げる方法は、予防接種すなわちワクチンを接種する方法です。将来的に予防接種のシス

テムが変更になる可能性があります。ありますが、今すぐできることもありません。

まずは、小学校に入学する頃、ワクチンを接種する方法です。もう一つは、11〜12歳で接種する二種混合ワクチンを百日咳が含まれている三種混合ワクチンに変更する方法です。いずれも任意接種となり費用がかかりますが、有効性は高い方法です。

医師の立場から社会的にみると、乳児が百日咳にかかることが最も深刻な問題です。ワクチン接種が済んでいない乳児がかかると命にかかわることもある病気なので、出産予定があるご家庭では、小中学生のお兄ちゃんお姉ちゃんへの予防接種を検討していただきたいと思えます。かかりつけの医師に相談してみてください。ぜひ、生まれたばかりのお子さんの命を守りましょう。

体力を向上させて 新型コロナウイルスに勝つ



南第一小学校 校長

清水 淳

今年度ほど、免疫力に注目が集まった年度はない

「体力」の一部です。体力は、大きく身体的要素と精神的要素に分かれ、免疫は身体的要素の防衛体力の中に位置しています。難しく感じたかもしれません。要は、体力は、体と心の両面に存在するという事です。心の体力には、やる気や意欲などの体力と、ストレスに対する抵抗力など精神的強さの体力があります。本題の体の体力に話を戻しましょう。体の体力のうち一つは、筋力などによるものです。いわゆる体育の時間を想像するとよいでしょう。もう一つが、体温調整

など環境に適應する体力であり、免疫もこの体力の中に属しています。新型コロナウイルスに負けなためには、この免疫を高めていくことが何よりも大切です。さて、新型コロナウイルスの何が怖いのか？ここを

考えていきたいと思えます。新型コロナウイルスという名の未知のウイルスであることは間違いありません。人間は、得

体の知らないものを怖がるものです。だからこそ、感染しないために一生懸命に予防します。文部科学省が発行した「新型コロナウイルス感染症の予防」では、予防策は

手洗い、換気、人混みを避ける、咳エチケット、運動・食事・休養及び睡眠の調和の

が処方されている薬は、ウ

れた生活となっています。そして、厚生労働省が出している「インフルエンザの基礎知識」を見てみるとうがい、

手洗い、湿度、外出を避ける、咳エチケット、バランスの良い食事、十分な休養となっ

ています。驚くことに毎年、インフルエンザが流行する時期に言われてきたことと

ほとんど同じなのです。つまり、今まで何度となく経験してきたインフルエンザ

流行時と同じ生活をしていけばよいことになり、特別なことをしなければならぬということはありません。では、私たちは、インフルエンザに比べ新型コロナウイルスの怖さを感じているのでしょうか。インフルエンザにあつて新型コロナウイルスにないもの。それは「薬やワクチンがない」ということかもしれません。お医者さんに聞けば分かるのですが、インフルエンザを治す薬はありません。私たちが処方されている薬は、ウ

イルスが増えるのを抑えるためのものです。さらにワクチンも、流行しそうな型のインフルエンザを予想して打つので、予想が外ればインフルエンザになってしまいます。薬とワクチン

を必要ないと言っているのはありません。どちらともインフルエンザに有効なことは確かです。ただ本当に大切なのは、薬がウイルスの増加を抑えている間にウイルスをやっつける、またはワクチンによって待ち構えてウイルスをやっつける免疫だということです。免疫は、お医者さんやトレーニングジムに行かなくても獲得することができます。

免疫力を高める方法、それが体力を高めることなのです。大切なのは、楽しく健康的に日々を送りつつ体力を高め、自然と免疫力を高めていくことだと思います。本校では、「主に運動にみられる体力(運動技能など)」「主に健康にみられる体力(風邪への抵抗力など)」「主

に心にみられる体力(やり抜く力など)」の3つの体力を「真の体力」と名付け、それぞれ

の体力を同時にバランスよく伸ばしていくことを目指しています。真の体力の向上は、学校だけの取組では不十分であり、各家庭の協力も必要です。各家庭にお願いしているのは、家族で散歩するなどの日常的な運動、バランスの取れた食事、睡眠時間の確保です。「学校で」「家庭で」と役割を分担するのではなく、子供たちの生活を丸ごと包み込むように学校でも家庭でも真の体力の向上を目指していく取組です。実際、学校が臨時休校の期間に家庭でも簡単に取組める運動を紹介するとともに、食事や睡眠などを大切にしながら生活を送ろうと「元氣もりもりウィーク」を設定しました。まだ改善を図って

いく必要がある取組ですが、「子供が自ら頑張ろうと意欲をもった。」「勉強・運動・テレビの時間を自分から気

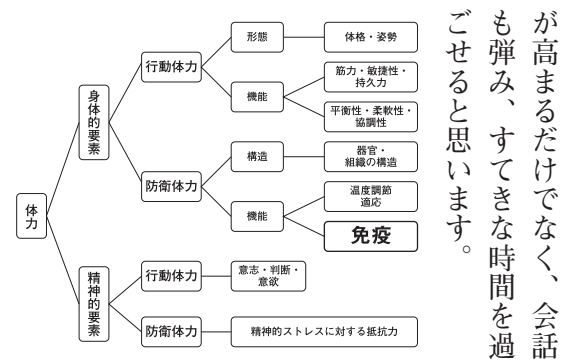
にするようになった。」などうれしい感想も寄せられました。その日の疲れを残さず、次の日も体力向上を目指す。この生活リズムが何より大切だと考えます。

日本体育大学の野井真吾教授は、「光、暗闇、外遊び」をキーワードに、太陽の下で元氣よく運動し、睡眠ホルモンのメラトニンの原料であるセロトニンを増やし、暗くなった夜にはしっかりと睡眠をとろうと呼びかけ、子供たちの健康を支えようとしています。規則正しい生活は、自律神経を整え、大脳前頭葉の発達を促すとも言っています。やはり、運動はとても大切なものなのです。

運動というところ、汗をかき、肩で息をするような姿を思い浮かべがちですが、体を動かすことが運動です。通学や通勤での徒歩や階段の昇降なども、立派な運動です。運動後にバランスの取れた食事をとり、適切に睡眠をとる。運動↓食事↓睡眠、この繰り返しですが、体力

の全てを獲得することにつながります。オリンピック選手も最大のパフォーマンスを発揮するために応用の生活リズムを取り入れています。健康ではつらつとした生活を送ることを心がけることで、ウイルスに負けない、今一番必要とされる力を手に入れることができます。今週末、涼しい時間に親子で散歩してみたいかがでしょうか。体力

が高まるだけでなく、会話も弾み、すてきな時間を過ごせると思います。



おうちで『一緒に』食育



鶴川第二小学校 栄養士

和田 恵美

◎食育とは？

食育ってどんなことを勉強すればいいの？と思う人も多いかもしれませんね。食育とは『生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの』『様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し健全な食生活を実践することができる人間を育てること』と定義づけられています。定義というとなんだか難しいですね。簡単にいえば、「食」について正しく知り、

自分や家族の健康のために「食を選ぶ力」を身につけることが食育です。

偏った栄養摂取や朝食欠食などの食生活の乱れ、肥満・痩身傾向など、私たちを取り巻く食についての問題を解決するためにも食育は大切なのです。

◎学校での食育

例年、1・2年生の生活科でそら豆のさやむきやとうもろこしの皮むきを体験してもらい、当日の給食に使用する活動を行ってきました。給食を「生きた教材」として活用する取り組みです。

特に、そら豆は苦手な子が多いのですが「これは私がむいたそら豆だよ!」「形に見覚えがある!」「ちよつと苦手ですけどもは食べないけど、がんばって食べてみたよ。」「食べてみたらおいしかった。」とたくさんの感想を聞かせてくれます。直接食材に触れ、自分がさやをむいた、皮をむいたものが実際に給食に出ることで、食に対する興味関

心が高まり、食べようとする意欲につながります。

また、四季折々の旬の食べ物や行事食を献立に取り入れることで日本ならではの食文化を伝えたり、近隣の農家さんが育てた野菜や町田の野菜「まち☆ベジ」を給食で使用して地産地消の意味を知らせたり、給食を通して様々な学びの場を得られるように工夫しています。

◎家庭での食育

「食」は学校だけではなく、ふだんの生活の中でも学ぶことができます。家庭での食育は、家族「一緒に」がキーワード。難しく考えずにできることから始めてみましょう。

①一緒に「食べよう」

子どもだけで食事をする「孤食」になっていませんか?一緒に食べることで「正しい食事のマナーが身についているかな?」(はしや食器の持ち方、食事中の姿勢)「好き嫌いはないかな?」ということ

家族のだんらんを通して「食事を楽しむ心」が育ちます。食事を楽しんだ経験のある子どもは、自立した後の欠食予防や生活習慣病予防につながると言われています。

②一緒に「早寝早起き」
親の生活リズムに子どもを合わせていませんか?早寝早起きして、朝ごはんをきちんと食べることが大切です。朝ごはんは頭と体の目覚まし時計。朝ごはんを食べることで体内時計をリセットし、規則正しい生活リズムを身につけることができます。

③一緒に「育てよう」
自分で育てた食べものには愛情がわいて、残さず食べられる!自然の恵みや農家の方々の日々の努力や工夫をいただいていることが身をもってわかり、もったいない精神も育ちます。また、土いじりには心をいやしてくる効果も。

④一緒に「買い物しよう」
買い物は多くのことを学べるチャンスです。食べもの

の産地、安全性、成分、価格、どれくらい買えばあまらせずにすむかなど...

⑤一緒に「料理しよう」
自分で作った料理には愛情がわいて、残さず食べられる!食材を洗う、包丁で切る、調味料をはかる、お湯をわかす、味見をする、など調理技術は大人になってから必ず役立ちます。料理をすることで段取り力が身につくとも言われていますね。また、郷土料理や行事食など「おふくろの味」をぜひ子どもたちに伝えてください。一緒に料理をすることで、食文化を伝えていくこともできます。

⑥一緒に「学ぼう」
毎月配っている献立表や給食だよりをぜひ活用してください。給食や給食を通して子どもたちに伝えたい

こと、食に関する情報を載せています。家族と一緒に読んで一緒に学びましょう。

例えば、献立表には給食の献立やその日に使う食べものなどが載っています。

給食の献立は食の専門家である栄養士や栄養教諭が「何をどのくらい食べると小・中学生の皆さんが健康に過ごせるか」を考えて作っています。主食・主菜・副菜のそろった理想的な食事のお手本になります。また、その日使う食べものを、働きによって3つのグループに分けて書いてあります。(給食には3つのグループの食べものが必ずそろっていますね。)主食・主菜・副菜のそろった栄養バランスのよい食事をしたい、そんな時には献立表や給食だよりの情報が役立ちます。

スーパードリンクやお惣菜を買う時、レストランでメニューを選ぶ時、給食を思い出して家族で話し合ってみましょう。家庭での食育にも、ぜひ給食を活用してください。