

学校保健

第 149 号

発行
町田市学校保健会
編集責任者
岩 田 哲 生

お口からはじめる感染症対策



三輪小学校

学校歯科医

加 部 晶 也

毎日のお口ケアで新しい生活様式に安心を

「口は禍の門」とは、不注意な発言が災難を招くという意味。実は健康に関しても同じことがいえま

事なのは分かります。でも「菌みがき」が大事ってまいちピンときませんけど。A. いえいえ、お口の健康とウイルス感染の関連は100年前のスペイン風邪の世界的なパンデミックの時からすでに報告されていました。お口の健康（菌周病）の有無でスペイン風邪の罹患率が72%と32%とお口が健康な人はそうでない人の半分の罹患率であったと報告されています。

Q. 口に入ってしまった恐ろしいウイルスをうがいや菌みがきで防ぐって…。口に入ってきたやつた時点ですでにアウトではないですか？

A. そんなことはありません！ウイルスをうがいや追いつくことはとても重要な防御法です。のどの粘膜細胞に取り付くまでにはタイムラグがあるからです。コロナウイルス、インフルエンザウイルスなどのウイル

のばい菌（菌周病菌）なのです。

スはみな、自分で増殖することができず、生きた細胞に入り込まないと生きられず、また、増殖もできません。狙いをつけたのどの粘膜細胞にくっつくとき自分を包む膜と細胞の膜を一体化させてスリと内部に侵入し、細胞内のエネルギーを使って増殖させていきます。とはいえ、粘膜細胞はそうやすやすと乗っ取られるわけではありません。通常のどなどの粘膜の細胞は豊富な粘液で覆われ隠れています。ウイルスが細胞の中に侵入しようとしても、粘液が邪魔するので、なかなか侵入できません。この機を逃さず、ガラガラうがいをすれば、凶悪なウイルスを追いつくことができます。

ウイルス感染から身を守るために「外から帰ったらうがいをしましょう」とはこういう理由からなのです。ただ、この粘液による防御作用が弱くなってしまう場合があります。実はそこに

口の中でばい菌がたくさんいる状態だと、ばい菌が毒素を出し、その毒素がどの粘膜細胞を守ってくれている粘液を破壊して、ウイルスが粘膜細胞に侵入しやすくなっています。つまり、口の中にいるばい菌は、ウイルスが素早く体内へ侵入できるように手引きをしてしまうのです。さらに、菌周病菌の出す毒素は、ウイルスのもつ「細胞の入り口を開ける鍵」をパワーアップさせてしまうことも分かっています。

ですから、ウイルス感染から身を守るには、マスクに手洗い、うがい、体調管理と3密をさけること。これに加え、「ふだんからお口の中を清潔にしておくこと」と覚えていてください。



歯のケアで

ウイルスの予防効果！

●効果のデータ1

インフルエンザの

学級閉鎖が約半分に

東京都杉並区の2つの小学校に洗面台を増設して歯磨きの促進活動をしました。その結果はインフルエンザによる学級閉鎖率が、歯みがきの促進活動をしてない他の41校の約半分でした。

●効果のデータ2

高齢者のインフルエンザ

発症率が1/10に
専門家が介護施設の高齢者の口のケアを週1回行ったグループと、ケアしなかったグループに分けました。なんと半年後の調査で口のカケアをしているグループの方がインフルエンザの発症率が約1/10になったのです。

人類はこれまでスペイン風邪をはじめ、次々に変異したウイルスに襲われてきました。ワクチンや特効薬がなく、病気の正体すら不

明のなかでも克服できてきたのは、感染しても発病しなかったり、重篤にならずにすんだ人がいたから。つまり、体の防御力のおかげなのです。防御力の低下は様々な要因で起きますが、お口の中のばい菌でも起きることはすでにお話ししたとおりです。新型コロナウイルスに、私たちは特効薬やワクチンなしの素手で、立ち向かわなければなりません。こうした時に重要な

を怠らないこと（手洗い、うがい）、そして、防御力を低下させないため、お口の清潔（菌みがき）と体調管理（栄養、睡眠、軽い運動）を心掛けることです。ただ菌みがきをていねいにといつても、自己流ではなかなかきれいに磨けないもの。特に歯と歯の間の磨き方などは、プロの指導が欠かせません。また、歯石は菌みがきでは取れず、ばい菌の巣になってしまいます。

過ぐすために重要な睡眠をテーマにお話をします。睡眠には大きく二つの機能があります。＊起きている間に＊学習した膨大な情報を記憶し＊知識化＊＊する成長機能と、＊使い続けることでオーバーヒート（機能低下）した脳を休ませる休息機能です。

【睡眠と光】人間には生活リズムと密接に関与している体内時計機構というものがあります。人間の体内時計は約25時間の周期であり、24時間周期で変化する地球とは1時間のズレが生じてしまいきます。

睡眠不足が続くと、肥満、うつ、糖尿病、認知症、高血圧、免疫力の低下による感染症などになる恐れがあります。子供では発育に支障をきたしますし、大人だと疲れが取れず意欲の低下や生活習慣病の悪化にまでつながります。

このズレをリセットするのが朝の「光」です。光が目から入り脳へ伝達されズレがリセットされることで、日中覚醒して活動でき、夜には自然な眠気が出てきます。

皆さん最近

よく眠れていますか？



南第二小学校 学校薬剤師

大堀 裕太

睡眠は誰しもが行う生理現象であり、人生の三分の一程の時間を過ごします。今回は人生を楽しく健康に

いくつかの研究では、睡眠が十分にとれず生活リズムが乱れている子供は図形がうまく描けない、学力が低下するなどのデータが上がっています。子供の頃から毎日の睡眠を見直すことが心と体の健康につながります。しかし、子供だけでは生活リズムを整えることは困

難であり、どうしても親のスタイルに依存します。子供の健やかな成長のためには親の生活リズムも一緒に見直すことがとても重要です。次に睡眠と密接な関係を持つ3つのポイントを見てみましょう。

重要なのは早寝早起きではなく「早起き早寝」です。朝に決まった時間に起きること、リズムがつくられ早寝につながります。

寝起きが悪い方は、朝日が入りやすいようにカーテンを10cmほど開けて寝ると良いでしょう。

一方、夜に強い光を浴びると眠りにくくなります。寝る1時間前には照明を少し暗くし、スマホやテレビは止め、脳に寝る準備を伝えましょう。

【睡眠と食事】

食事でも睡眠を整えるうえで重要です。

三食の中で重要なのが朝食です。朝食は体のリズムの調節、セロトニン（覚醒や心のバランスを保つホルモン）やメラトニン（睡眠へ誘うホルモン）の分泌に重要です。朝食を毎日決まった時間帯に食べること、消化管が動き出し内臓の体内時計がリセットされ、朝スッキリと起きられるようになります。

朝食でアミノ酸の一種であるトリプトファンを摂取すると、昼間の太陽光によりセロトニンに合成され、人を活動的にします。夜になつて光がなくなると脳内でセロトニンからメラトニンが合成され体を鎮静化し睡眠に導きます。このように朝にトリプトファンを含むバランスの取れた食事をすることが昼の活動性を高め、夜にはよりよい眠りにつながります。

トリプトファンは様々な食材に含まれますが、忙しい朝に多く食べられないという方は普段の食事にプラ

ス1品として納豆やヨーグルト、牛乳やバナナなどを入れるだけで手軽にトリプトファンを摂ることができ

ます。

よく噛んで食べることも重要であり、セロトニン分泌が活発になります。よく噛まないで顎の筋力が衰えてしまい、睡眠の妨げとなるいびきや睡眠時無呼吸症候群（眠っている間に一時

的に呼吸が止まってしまう病気）の原因となるかもしれません。

【睡眠と体温】

体温には2種類あり、皮膚の温度を示す表面体温と内臓や脳の温度を示す深部体温があります。

人間の深部体温は午後7時～8時頃が最高となり、午前4～5時頃が最低になるリズムを持っています。

この体温変化が睡眠の発現に関係しており、深部体温が低下してくると人間は眠くなります。

深部体温が低下しているときに床に就くと眠りやすいのですが、高いままとなかなか眠れません。普段より早く眠ろうとしても眠れないのは、まだ深部体温が十分に低下していないからです。

この寝る前の体温変動が大きいほど眠気を誘いやすいとされています。そこで有効なのが入浴です。

ある研究では40℃のお風呂に15分入った後で深部体

温を測定すると、約0.5℃上がっていました。深部体温は上がった分だけ大きく下がろうとする性質があるため、入眠時に必要な体温の下降も大きくなり、熟睡につながります。

0.5℃上がった深部体温が元に戻るまでの時間は90分とされているので、寝る90分前に入浴を済ませておけば、スムーズに入眠できます。

いかがでしたか？
睡眠への認識や日頃の自

温を測定すると、約0.5℃上がっていました。深部体温は上がった分だけ大きく下がろうとする性質があるため、入眠時に必要な体温の下降も大きくなり、熟睡につながります。

0.5℃上がった深部体温が元に戻るまでの時間は90分とされているので、寝る90分前に入浴を済ませておけば、スムーズに入眠できます。

コロナ禍の今だからできること

自分のためにみんなのために



南成瀬小学校 主任養護教諭

安藤 真理子

今年度は、新型コロナウイルス感染症に感染し、闘っている。今年度は、新型コロナウイルス感染症に感染し、闘っている。

学校は臨時休校からのスタートでした。日本国内をめぐり、飛沫感染や接触感染の人が新型コロナウイルスでは、感染拡大防止のため

にさまざまな対策をしています。本校での例になります。一部を紹介します。

①消毒作業・環境整備

教室のドアや電気のスイッチ、水道の蛇口やトイレ、階段の手すりなど多くの人が触れる場所や、子供たちの使用する机や椅子などは、清掃時間や放課後に先生や事務職員たちで手分けして消毒作業を行っています。

また、いつも計測時に保健室で行っている保健指導

保健室利用の際は、病人

とけが人で出入口を分け、使用するエリアも天井からビニールを吊るして区切り、ゾーニングを行っています。

②「新しい生活様式」の徹底

身体的距離の確保（ソーシャルディスタンス）・マスクの着用・手洗いの3つは感染予防の基本です。

具体的には、登校したら

まず手を洗います。そして、教室移動などで整列する時は間隔をあけて並び、歩きます。休み時間は、密にならないように1・2・3年生、4・5・6年生の2つに分け、

交代で校庭を使用しています。給食の時間は、当番の人は手洗いの後、アルコール消毒をし、ビニール手袋をつけて配膳をしています。グループにはせず、前を向いて話をしないで食べます。本当は友達と楽しくおしゃべりをしながら食事を楽しみたいところですが、みんな感染予防のために協力して頑張っています。

また、いつも計測時に保健室で行っている保健指導

も、今年度はテレビ放送で行いました。子供たちの顔を見ながら話をするのができないのは残念ですが、安全の確保を第一に考える

と仕方のないことです。

このように、日常生活のいろいろな場面で今までとは違う「新しい生活様式」があります。

ご家庭においても、毎日の検温や健康観察カードの記入、ランドセルに入れる

予備用マスクの確認など、



さまざまな点でご協力いただいています。

嫌だなあ、面倒くさいなあと感じることもあると思いますが、「うつさない・うつらない」ことを一人ひとりが意識して心がけると、新型コロナウイルスをはじめとするいろいろな感染症の感染拡大を防止し、自分自身だけでなく、大切な家族や友達、周りの人の命を守ることにつながります。

また、新型

コロナウイルスの感染拡大による突然の臨時休校や、その後の生活様式の変化、先行きの見えなさにより、不安やストレスなど、心の問題を抱える人も少なくありません。「感染していたらどうしよう」「知らないうちに人にうつしていたら…」「こんな生活がずっと続くのかな」などと考え始める



思いやりの距離

と不安な気持ちはどんどん膨らんでしまいます。テレビやインターネットなどのメディアでは、絶え間なく感染状況が報じられており、本日の感染者数〇〇〇名という数字だけが過熱しているようにも感じられます。そんな中で、とても残念なことに、感染者やその家族、医療従事者の方々に對するバッシングや偏見・差別が起きています。マスク着用をめぐる公共交通機関などでのトラブルもよく耳にします。それらの根底には、長引くコロナに対する不安や疲れがあるのではないのでしょうか。偏見や差別のもととなる不安をなくすためには、悪い情報ばかりに目を向けず、正しい情報を得ること、そして何より相手の立場に立って考えることが大切です。

人は誰でも病気にかかります。それはその人のせいではありません。ウイルスや細菌が原因なのです。かぜをひいた人を、責めたり

いじめたりすることはありませんよね。新型コロナウイルス感染症も同じです。感染した人やコロナと闘っている人達に対して差別や偏見ではなく、応援する気持ち・感謝の言葉を送りたいですね。

厳しい状況が続いていますが、コロナ禍の今だからこそ気付けたことやできることがあるはずです。心をひとつにしてこの危機を乗り越えていきましよう。コロナ後の社会がより強く優しいものであることを心から願っています。子供たちの安心・安全な未来のために、学校・保護者・地域が支え合って、現在の危機・未来の危機に備えていきましよう。

