

2月の健康管理～感染性胃腸炎に注意!予防には手洗いが重要

長崎県感染症情報センターによると、長崎県では感染性胃腸炎の報告数が、5週続けて増加しています。例年冬期に患者数が増加するのがノロウイルスによる胃腸炎です。ノロウイルスの潜伏期間は1～2日で症状の持続期間は数時間～数日です。症状は他の胃腸炎ウイルスと同様に嘔気、嘔吐、下痢が主で、腹痛や発熱を認める場合もあります。乳幼児から成人に至るあらゆる年齢に感染します。また、ノロウイルスは食中毒の原因としても検出されるウイルスです。

予防には手洗いが重要です。手洗いを励行し、体調管理を行い、感染防止に努めましょう。

* 手を洗うタイミング *

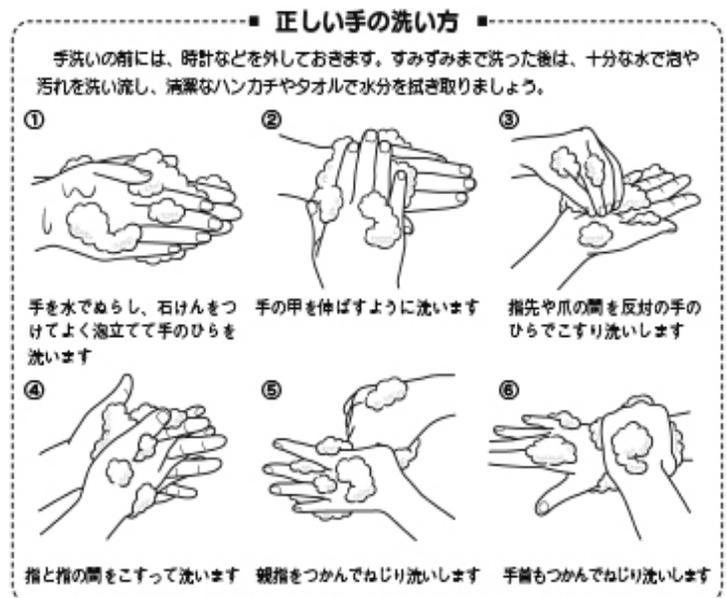
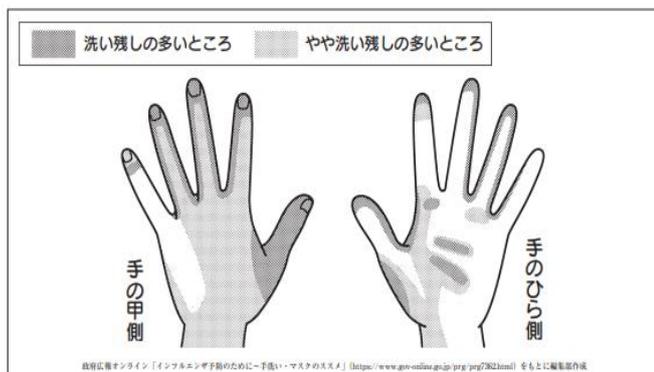
感染症にかかった人の手についたウイルスが、ドアノブなどの共有部分に付着することがあります。別の人がその部分に触ることで、ウイルスが手につき、その手で自分の鼻や口を触る



ことでウイルスが体内に入って感染するのが「接触感染」です。接触感染を防ぐためには、こまめに手洗いをするのが大切です。帰宅したときや、食事の前、トイレの後などに石けんを使って手を洗いましょう。

* 洗い残しをなくそう *

手洗いの際には、手のひらだけではなく、洗い残しが多い指先、指と指の間、手の甲、親指、手首などもしっかりと洗いましょう。



参考資料:少年写真新聞社「ほけん通信」、長崎県感染症情報センター

災害共済給付の書類の提出をお願いします。

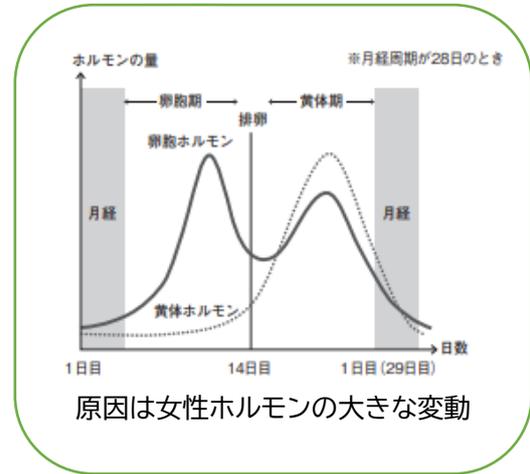
学校管理下(部活動等)でのケガ等で受診した際の申請書類の提出は早めをお願いします。まだ手続きをしていない人も、担任や部顧問、保健室に報告して下さい。

月経による体調不良“PMS”と”月経困難症

月経に伴っておこる心身の不調について、知っておきましょう。

1 | 月経前の心身の不調 PMS (月経前症候群)

月経の3~10日前(黄体期)は、2つの女性ホルモンの分泌が大きく変動するため、心身に不快な症状をおこやすくなります。PMSは怠けや生活習慣の乱れによるものではありません。



2 | 月経期の体調不良 月経困難症 月経困難症の多くは子宮の収縮が原因

不要になった子宮内膜(月経血)を子宮の外に押し出すために子宮が収縮することで、痛みを感じます。10代は子宮が未成熟で、狭い子宮頸部を月経血が通るために、強い収縮が必要になることもあります。



下腹部の痛みは、温めることで和らぐ場合もあります。市販の鎮痛薬も効果的ですが、痛みが強く、薬の量が増えている場合は、子宮内膜症などの病気の可能性もあるので婦人科を受診してください。また薬を飲むことに不安がある人も、婦人科に相談してみましよう。

3 | 症状が辛いときは、婦人科へ相談

症状には個人差があり、症状がある人の中でも症状の種類や程度は人それぞれです。

PMSや月経痛の症状が重い人は、日常生活に支障をきたす場合もありますので、症状を軽減するために、婦人科を受診し、相談してみましよう。

手帳やスマートフォンのアプリに記録すると、月経日や体調の変化を予測できるようになり、婦人科受診の際にも役立ちます。

