

# ほけんだより

令和5年6月号  
埼玉県立上尾橋高等学校  
保健室

今の時期は、天気によって気圧や気温が大きく変わるため、頭痛が起きやすくなったり、体が疲れやすくなったり、カゼをひきやすくなったりすることがあります。また、全国的にインフルエンザや新型コロナウイルス感染症の流行の他、感染力が強い麻疹(はしか)の流行も心配されています。新型コロナウイルス感染症やインフルエンザなどの感染症予防には手洗いと換気がとても大切です。特に食事をするときには、手洗いと換気を心がけましょう。

## ～むし歯がなければ大丈夫なの？！



今年も全校生徒を対象に歯科健診が行われました。歯科健診では、「イチ ゼロ ニ イチ」などの数字や、「C」「O」「X」などの記号で言われるので、自分の歯の状態はよくわからないかもしれませんが、ピンク色の歯科健診のお知らせをもらった人は、歯科医院を受診するようにしましょう。

### 歯垢(プラーク)って何？

「歯垢(プラーク)」は、歯にくっついた細菌のかたまり。歯垢にはいろいろな細菌がいて、むし歯の原因のミュータンス菌も含まれます。ネバネバしていて、うがいだけでは取れないので、歯みがきで取りましょう。

放っておくと、こんなことになるかも…

- ミュータンス菌が糖分をエサに歯に穴を開け、むし歯になる。
- 歯ぐきが腫れて歯周病になる。ひどくなると歯が抜けることも。

「歯周疾患(歯周病)」は自覚症状が無いので、知らない間にどんどん悪くなり、最後は骨が溶けて歯が抜けてしまいます。今回の歯科健診でも、むし歯は1本もないのに、たくさん歯垢がついていた、歯周疾患(歯周病)になっていたりする人が何人かいました。たとえ今回むし歯があるとされなくても、「歯垢」や「歯周疾患(歯周病)」というお知らせが来たときには、歯科医院を受診しましょう。

### 歯周病は“日本人が歯をなくす原因”第1位

歯周病は、歯ぐきが腫れたり、歯を支える骨が溶けて歯が抜ける病気です。歯みがきが不十分で、歯と歯ぐきの境目に歯垢(歯周病菌を含む細菌のかたまり)がたまることが原因です。

30歳以上の約80%が歯周病にかかっているといわれ、10代にも見られます。

今回むし歯や歯周病のお知らせが来なかった人も、毎日歯みがき(特に寝る前)をしましょう。できれば半年に1回位、歯科医院で定期的に診てもらうことをお勧めします。

## 心の痛みや悩みを消してくれる「薬」をさがしていませんか？

6月9日(金)に、薬物乱用防止教室が行われ、覚せい剤や大麻などの違法薬物を中心に、「人間をやめることになるかもしれない」ことを知りながら、なぜ違法薬物に手を出してしまったのか、一度手を出すとどうなってしまうのかを、講師の先生の体験をもとにお話をいただきました。その話を聞いて多くの人が「薬物はこわいと思った」「なぜ違法薬物に手を出すのか理解できない」「自分は絶対に薬物に手を出さないようにしようと思った」という感想をもったのではないのでしょうか？



さて、保健室ではいろいろな悩みや相談を聞くことがありますが、時々「とにかく苦しいから精神科や心療内科に行つて楽になりたい」と言われることがあります。その時に「病院で何をしてほしいのかな？」と聞くと「ほかの人の視線が気になって教室に入るのが怖い。友だちとうまくいかないから、つらくて苦しい。だから病院の薬をもらって楽になりたい。」と言われることが多いです。「頭が痛くて病院に行く」「おなかが痛くて病院に行く」「腰が痛くて病院に行く」「熱が出たから病院に行く」のは、その痛みやつらさの原因を治療して、治してほしいと思っているからだと思います。でも実際には、原因がわからなかった、薬を飲んでもなかなかよくなるという話を、保健室で聞くことは珍しいことではありません。それと同じように、心の痛みや苦しみも、薬を飲んだだけですぐよくなることは難しいことが多いです。



先日の薬物乱用防止教室の中で、市販の痛み止めの依存の話がありましたが、「薬剤の使用過多による頭痛(以前は薬物乱用頭痛)」といって、頭痛の痛み止めを1か月に15日以上飲むことで頭痛が起きる…という病気が実際にあります。(ただし、生理痛の時などに月2~3日飲んだからと言って薬が効かなくなったり、飲まないで禁断症状が出たりするような依存性はありません)

もちろん、気もちが原因ではない「病気」もあります。心の病気だと思っていたら、体の病気が原因だったということもあります。だから、あなたのつらい症状に、薬や治療が必要であれば、病院の先生や薬の力を借りましょう。病院の先生の指示で、痛みや苦しさを押さえるために薬を飲んだり、アレルギー性鼻炎のように、治るわけではないけれど症状を楽にしてくれる薬を飲んだりすることは大切なことです。心の問題も、すぐに解決するものではないので、お薬で症状をやわらげてもらうことも、場合によっては必要です。でも、この「薬剤の使用過多による頭痛(以前は薬物乱用頭痛)」のように、必要以上に薬を使うことで痛みがひどくなったり、副作用によって、飲む前よりも体調が悪くなってしまったりすることもあるので注意が必要です。



では、「教室に入るのがこわい」「友だちとうまくいなくてつらい」ことを治してくれる薬は、あるのでしょうか？心が苦しいから「薬」で楽になりたい、つらい気持ちを「薬」で忘れたいという考え方は、一歩間違えば、薬物乱用や薬物依存につながる危険性もあります。(実際に病院で出された薬の依存症というのも問題になっています。)もし今、病院で調べても原因がわからない、心や体の不調や痛みがあるとしたら、あなたの中に誰にも言えず、自分でも考えないようにして、無理に飲みこんだり抑えこんだりしている気持ちはありませんか？飲みこんだ怒りや悲しみ、不満や願いは、あなたの中で消えることはなく、体や心の痛みとして暴れだすことがあります。その心や体の痛みは、薬を飲んだだけでは治らないことがほとんどです。まずはあなた自身が、自分が飲みこんで忘れていた気もち、自分が抑えこんでいる本当の気もちを探して、目を向けてあげましょう。



。本当は悲しかった、本当は怒りたかった、本当はこうしたかった…保健室でも、一緒に気もちを探していく中で、楽になっていく人を見てきました。もし、原因のわからない心や体の痛みや悩みに悩まされているなら、あなたの中に隠れている気もちがないかを、保健室やスクールカウンセラー、スクールソーシャルワーカーと一緒に探してみませんか？また、裏面に書きましたが、友だちとの付き合い方や

距離の取り方を見直すことも必要かもしれません。ぜひ、心の痛みや悩み、苦しみ、つらさを「飲むだけで解決してくれる」「飲むだけで忘れさせてくれる」夢のような薬はないことは、忘れないでくださいね。

