



2022年6月  
神戸第一高等学校  
保健室

灰色の空やどんよりとした雲…梅雨といえばこのような憂鬱なイメージを持つ人も多いのではないのでしょうか。でも、雨の中、ひたむきに咲く紫陽花の姿には梅雨ならではの風情があると思いませんか？しとしと降る雨に打たれると花色も映え、輝いているかのように感じます。学校の周りには多くの植物があるので、梅雨ならではの素敵な景色を見つけてみると少し晴れた気持ちになるかもしれないですね。

さて、まだまだ WITH コロナの学校生活は続きます。蒸し暑く、マスクの着用がしんどい季節になってきましたが、熱中症予防を考慮しながら、適切にマスクを着用し感染対策を徹底しましょう。毎朝の検温・健康観察、こまめな手洗い・手指消毒、教室の換気、黙食なども忘れずに！！



暑さに備えた体づくりをしよう



今日から始める  
**夏の準備**

**汗をかく**  
軽い運動をしたり、  
お風呂につかって  
汗をかこう

**暑さに慣れる**  
早くからクーラーに  
頼りすぎず、少しずつ  
暑さに慣れよう

こまめな水分補給を忘れずに

### ～6月は「兵庫県エイズ予防月間」です～

HIV 感染者・エイズ患者は全国的に増加傾向にあります。感染経路は、性的接触によるものが大部分を占めており、感染力も弱いことから正しい知識をもって行動すると感染を防ぐことができます。

ちょっと不安だな、この機会に検査をしておいたほうがいいのかと思う人はこの機会にぜひ保健室へ相談に来てください。

### 健康クイズ

スポーツをするときの水分補給。

間違っているのはどれ？

- A. 運動前にたっぷり飲んで、  
運動中は飲まずに我慢する
- B. 運動前後と、運動中にこまめに飲む
- C. 冷たいスポーツドリンクを飲む



答え：A.

スポーツ時に限らず、夏に向けての水分補給はこまめに行うことが大切です。運動中は30分に1回程度の水分補給が理想的です。水分不足になると、汗をかけないために体温調整がうまくできず熱中症のリスクが高まってしまう。

# 静かなる病、<sup>やまい</sup>歯周病

Silent Disease

日本人が  
歯を失う  
原因  
**第1位**

日本人の  
40歳以上の  
罹患率  
**約80%**

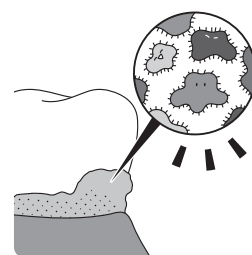
歯周病は、  
歯を支える歯ぐきや骨が  
破壊されていく病気です



10年以上かけてゆっくりと進行していき、初期には自覚症状がなく、歯や歯ぐきに痛みを感じたときには、すでに重症で歯が抜ける直前ということも…。欧米では「サイレントディゼース（静かなる病）」とも呼ばれています。

## 歯垢が歯周病の原因

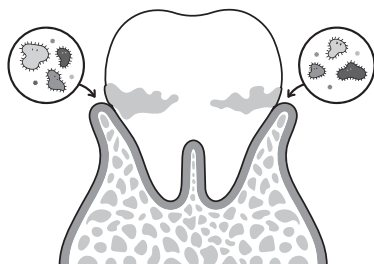
「歯垢」は歯に付着した細菌のかたまりで、歯周病の原因となる歯周病菌も含まれます。歯周病菌は酸素の少ない場所を好むため、歯と歯ぐきの間に入り込み、歯ぐきに炎症を起こします。これが歯周病の始まりです。



## 知らないうちに、ゆっくりと進行していく…

### 歯肉炎

細菌が歯と歯ぐきのすき間に入り込み、炎症を起こします。



この段階では、  
自覚症状は  
ほとんどありません。

### 歯周炎 軽度

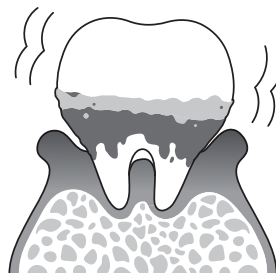
細菌が歯を支える骨（歯槽骨）を破壊していきます。



ここまで進行してはじめて、歯ぐきの腫れや出血といった自覚症状が現れます。

### 歯周炎 重度

炎症が拡大し、歯槽骨の破壊もさらに進行します。



対応が遅れると、歯がグラグラし始め、最悪の場合は抜けてしまいます。

歯肉炎は  
15歳以上の  
約40%に  
みられます!

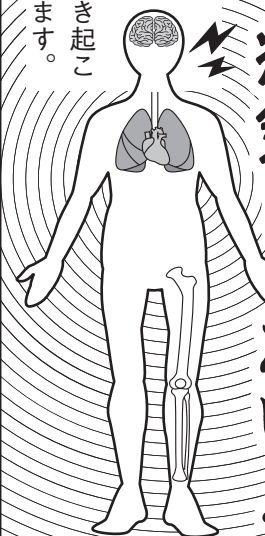
抜けた歯は元には戻りません。

歯周病は早期発見できれば治せる病気

であり、**予防**が何よりも大切です。

歯だけの病気じゃない!!

▼歯周病が進行すると、細菌が歯ぐきから血管の中に入り込み、体中をめぐって、様々な病気を引き起こしたり、悪化させたりします。



- 糖尿病
- 心筋梗塞、脳梗塞
- 誤嚥性肺炎
- 骨粗しょう症

### 歯周病セルフチェック

- 歯ぐきが赤く腫れている
- 歯をみがいたときに、歯ぐきから血が出る
- 歯ぐきが痛かったりむずがゆい
- 歯と歯の間に食べ物がつまりやすい
- 硬い食べ物がかみにくい
- 歯がグラグラしている
- 朝起きたときに、口の中がネバネバしている
- 口臭がある

あてはまる項目が多い人は、**歯周病の危険大!**

歯医者さんに診てもらおう

歯垢を放置すると、硬い「歯石」となり、歯みがきでは取り除けなくなってしまいます。歯医者さんで定期的に歯垢・歯石を取ってもらい、歯周病を予防しましょう!