

元気いっぱい
廿日市っ子♪

すこやか健康

メッセージ

佐伯地区医師会

小児の「ぜんそく」治療

◆「ぜんそく」とは？

「ぜんそく」は、「ほこり」を吸う、煙を吸う、走る、大笑いする、風邪をひくといった気道に対する刺激により、気管支が狭窄し、呼吸困難(発作)をおこす病気です。気管支が刺激に対して過剰に反応すること(気道過敏性)が原因となっています。

気道過敏性を亢進させるものとしては、整備不十分な生活環境や気道感染により悪化する、気道炎症が考えられています。生活環境の整備には、ダニ等のアレルゲンや大気汚染、受動喫煙等への対策が大切です。

◆こどもの「ぜんそく」の日常対策

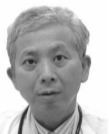
「ぜんそく」の日常生活における対策は、上記した発作や気道炎症、気道過敏性の原因を取り除くための「生活環境の整備」と、「薬物治療」、「鍛錬」が3本柱と考えられています。治療目標は「ぜんそく」発作を

起こさないことと、肺機能、気道過敏性の改善です。

近年、ステロイド吸入薬治療を中心とした「ぜんそく」の薬物療法の進歩から、薬を使っている限りは発作を起こす子どもさんの頻度は減少しました。しかし、薬を中断すると「ぜんそく」が再発する可能性もあり、生活環境の整備、鍛錬の大切さも再認識されるようになってきました。

「ぜんそく」治療法は近年大きく変化していますので、「ぜんそく」のお子さんをお持ちの保護者の方は、かかりつけの先生と十分な相談の上、治療をめざして治療の継続を図っていただきたいと思います。

J A 広島総合病院
小児科 岡島宏易



佐伯歯科医師会

定期的な歯の清掃を！

～歯みがきではバイオフィームは除去できません～

①歯の清掃って、何を取り除くの？

専用の器具を用いて、歯ブラシでは除去できなかったバイオフィームでおおわれている虫歯や歯ソナーローの原因菌の“巣”を取り除きます。

②バイオフィームって何？

虫歯や歯ソナーローの原因菌は2ヶ月ぐらいうると、「水あか」のようなヌルヌルとしたフィルム状の物質を菌体の外側に作ります。このヌルヌルとしたバイオフィームは歯みがきでは除去できず、薬の効果もあまり期待できません。

③歯を清掃したら、もう虫歯はできないの？

佐伯歯科医師会の統計調査からいえば、虫歯予防には「歯の定期的な清掃」が最も効果があるといえます。このことは多くの学術的な研究結果と全く同じです。ただ、残念ながらそれだけでは虫歯“ゼロ”にはできないみたいです。なぜならば、虫歯が出来るのには虫歯になりやすい体質(個人の唾液の性状とか)が大きな影響力を持っているからです。でも、歯の定期的な清掃を続けていると、だんだん虫歯で歯を

削る場所は少なくなります。これは、歯の清掃の度に定期的に歯科医院でお口の衛生指導を受けることによって、歯みがきや甘いものの制限といった生活習慣が改善されていくからです。

まず、3年「歯の定期的な清掃」を続けて下さい。統計的にいって、歯の定期的な清掃を3年続けると、虫歯が多くできる人も虫歯になりにくい状態に近づきます。

④歯の清掃って痛いの？

歯の清掃は痛い処理ではありません。なぜなら、歯の表面には神経が無いからです。ただ、たまに知覚過敏があったり歯石が歯ぐきの深いところに付いていたりすると、除去する時に痛い時があります。

その時は、歯科医にそのことを伝えて、麻酔をしてもらってから処置を受けられれば安心です。

佐伯歯科医師会
公衆衛生部

保健室から

「かぜ予防」の 保健指導

廿日市小学校では、4月、9月、1月の身体測定時に保健指導を実施しています。今年度実施した保健指導の中で、1月に実施した「かぜの予防」に関する保健指導について、アウトラインを紹介します。

○1年生は、かぜのウイルスが「おしゃべり、せき、くしゃみ」によりどれくらい飛沫と一緒に飛ばか、手作り教材を使用して指導しました。

○2～5年生は「手洗い」に関する保健指導を実施しました。洗った色が分ける「手袋」(廿日市市教育研究会養護教諭部会で作成した手作り教材)や目に見えないウイルス、細菌が手には付いていることを示す「写真」(少年写真新聞社「かぜなんかひかないよ」より引用)、洗う方の様子が分かるポスター、さらには数日間使ったハンカチの汚れが分かるポスター(少年写真新聞社)を提示し指導しました。

※1年生はこの内容をかぜ予防に限定せず、「身体の手洗い」という内容で、学級活動の時間に担任と一緒に指導しました。

○6年生は、かぜの予防のポイントを示し、その理由について発表させた後、深めていきました。(例:「なぜ、手洗いが…、換気が…、マスクが…、他、かぜの予防につながるのか…」のように深めていきました。)

子どもたちは、興味津津の様子で、しっかりと話を聞いていました。

保健指導後の感想から、子どもたちの意気込みが感じられ、さらに実際に手洗いをしている様子もみられ、保健指導の成果が感じられます。

保健指導の内容は、「知識」として知るだけでなく、「実行」することが大切です。そのためには、「なぜ?」からはじまり、理由を伝え、理解させ、さらには、子どもたちに興味関心を持たせ実行させることが肝心です。具体的には、視覚に訴える教材を用いたり、実験結果やアンケート結果を提示したりするなどです。

生活につながる保健指導の内容を、より効果的に継続して実践するには、ご家庭の協力が不可欠です。子どもたちの健康をともに守り、成長を見守るために、学校と家庭と一緒に取り組んでいけたらと思っています。

廿日市市立廿日市小学校 養護教諭 植田知子

大きな夢を描いてください

「地域医療」に貢献します。

内科・消化器科 松本クリニック
廿日市市福面3-1-20
TEL:0829-56-4530 FAX:0829-56-4531

子どもたちの未来を豊かに!

地域の医療に貢献します。

内科・透析 医療法人 永井医院
廿日市市大野中央3-2-31
TEL:0829-55-0014 FAX:0829-55-3614

人と動物の幸せをサポートするために

診療時間 午前9時～12時・午後4時～7時
※日曜は午前のみ(要予約)
休診日 木曜午後・日曜午後・祝祭日

松村動物病院
廿日市市宮内4317-5
TEL:0829-30-7770 http://zyuui.web.fc2.com

子どもたちの成長をサポートします

子どもから大人まで
お口の中を継続して健康管理

チャイルド歯科おとな・こども
廿日市市新宮1-10-43
おとな:0829-32-9302 こども:0829-32-9291

からだの健康はまずは歯の健康から

一般歯科治療
インプラント・ホワイトニング

伊丹歯科クリニック
佐伯区八幡東2-28-54 2F
TEL:082-928-1888 http://www.itami-dent.com

私たちは、子どもたちの健全育成を応援します

医療法人 ハートフルグループ

内科・リハビリテーション科 アマノリハビリテーション病院 TEL:0829-37-0800 廿日市市陽光台5-9	内科・心療内科 あまのクリニック TEL:0829-31-5151 廿日市市車庫5-1-37	介護付有料老人ホーム CASA MIA TEL:0829-37-1133 堺原エス TEL:0829-37-1166 廿日市市陽光台3-1-3	介護付有料老人ホーム 望海の里 TEL:0829-56-4580 廿日市市宮島口東2-13-15
---	---	--	---

第4号は
平成24年7月
発行予定!

はつかいち「青少年健全育成」新聞 しゃぼん玉

地域の皆様と、さまざまな活動を行いました。【平成23年度】

地域の皆様を対象とした活動 (1) 健やかな自分づくり、AEDと心肺蘇生法などの研修会を開催。 (2) 地域で研修会、出前講習会の開催。 (3) 本学の施設(図書館など)見学や、施設(学生食堂など)の開放。	廿日市市と連携した活動 (1) 木工事業の商品開発。 (2) 廿日市市生涯学習フェスティバルへ参加(血圧測定等)。
その他 (1) 0～3歳児の母親対象の子育て支援	

平成24年度も、こうした活動を随時開催していきますので、ぜひご参加ください。

学校法人 日本赤十字学園 日本赤十字広島看護大学 地域支援室
廿日市市阿品台東1-2 TEL:0829-20-2800 FAX:0829-20-2801

私たちは地域の子どもの心と体の健康を願っています

平田 内科 小児科 医院

診療科目 内科・小児科・放射線科・皮膚科
診療時間 AM 9:00～12:30
PM 14:00～19:00
休診日 日・祝日

廿日市市阿品台4丁目(アジナモール北)
☎0829-39-1155 ☎39-8812

病児保育室
ゆう
廿日市市阿品台3丁目(ピュアクック北)

子どもたちが明るく元気で健やかに成長するように