



ほけんだより 健診号外

今年度の健康診断結果が届きました！！



今回の結果で何か異常が見つかった人は、「毎年のことだから…。」「わかっているから…」とそのまま放置するのではなく、早めに病院に行って検査・治療を受けましょう！！
健康診断結果を見て、分からない用語はありませんか？解説を載せておきますので自分の体がどのような状態か知っておきましょう♪何か分からないことがあれば保健室まで聞きに来て下さいね。

<身体計測>

○BMI（体格指数）＝体重(kg)÷身長(m)²

大人向けの肥満度を評価するための指数です。

○標準体重(kg)＝(身長【cm】－100)×0.9

○肥満度(%)＝(実体重－標準体重)÷標準体重×100

標準体重からのずれを百分率で表したものです。標準体重を0とします。



18.5～21：やせ気味
22：標準
22～25 未満：太り気味

-10%未満：やせ
-10%～+10%：標準
+10%～+20%：太り気味

<視力検査>

○視力が下がっている人は、一度病院で検査してみましよう。コンタクトや眼鏡を使用している人は再調整が必要かもしれません。



A（視力 1.0 以上）
B（視力 0.7 以上 1.0 未満）
C（視力 0.3 以上 0.7 未満）
D（視力 0.3 未満）

<色覚検査（1年生希望者）>

色が全く分からないのではなく、色によって見分けにくいことがある程度で、日常生活においてほとんど不自由はないと思います。しかし、異常の程度や状況によっては色を見誤り、色を使った授業の一部が理解しにくいことがあります。気になる人は、一度眼科を受診してみてください。



<内科>

○脊柱側弯

脊椎が左右に彎曲する脊柱の変形です。側弯症は前から見て脊柱が10度以上曲がる状態です。

原因はいろいろとありますが、多くはその原因が明らかでない特発性側弯症といわれるものです。

カバンをずっと同じ肩で持っていたり、姿勢が悪いと悪化してしまうので注意していきましょう！

<歯科検診>

○現在歯数：現在生えている歯の数

○未処置歯数：虫歯の数

○処置歯数：虫歯などを治療した歯の数

○喪失歯：矯正等のために失っている歯の数

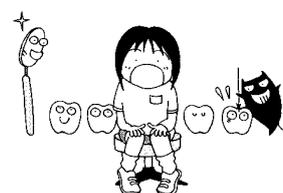
○歯列、咬合、顎関節：歯の並び、歯の噛み合わせ、顎関節に異常がないか

○歯垢の状態：歯垢がついている度合

○歯肉の状態：歯肉に異常がないか

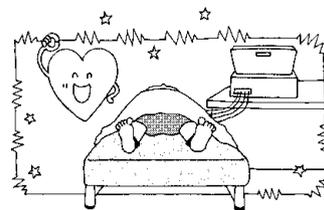
「定期的観察」：少し異常をみとめますので、定期的に病院を受診してください。

「専門医受診」：病院を受診してください。



<心電図検査>

心臓は血液を肺や全身に送り出すポンプの働きをする臓器です。心臓が血液を効率よく送り出すには、心臓の収縮をコントロールする必要があり、そのシステムを「刺激伝導系」(下図参照)といいます。



○洞性不整脈

心臓の拍動のリズムは正常であるが、拍動の間隔が乱れているような場合をいいます。自分で脈を触りながら、深く息を吸込んでみてください。脈が速くなります。次に息を深く吐いてください。脈が遅くなります。このようなことを洞性不整脈といいます。軽度なものはよくみられる症状です。

○完全(不完全)右脚ブロック

刺激伝導系の中の右心室を収縮させる役割を果たす右脚が機能低下を起こしている状態です。ただし、右脚ブロックがあったとしても、それだけでは大きな異常ではありません。右心室の収縮が通常より少し遅れますが、左心室から右心室に心臓の収縮が伝わりますので、実際には心臓の機能にはほとんど影響しません。健康な方にも見られますし、症状が出ることもありません。ただ、心臓や肺に他の異常がある方がまれにいます。動悸などの症状がある場合は、医療機関で心臓の精密検査を受けることをお勧めします。

○Ⅰ度・Ⅱ度房室ブロック

房室ブロックとは、心房と寝室との間の電気信号が何らかの障害のためにうまく伝わっていない状態です。出現する場所や症状の程度は様々なので、めまい、ふらつき、倦怠感、動悸などの症状が続く場合は医療機関で心臓の精密検査を受けることをお勧めします。

○R波減高

左心室の電気的興奮を示すR波の高さが低くなっています。

○陰性T波

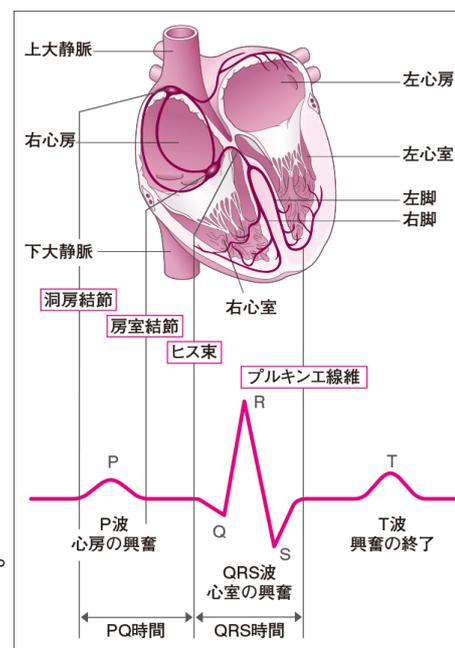
収縮した心臓が元に戻るときにできる山形のT波が通常よりへこんでいます。

○期外収縮

期外収縮とは、通常のリズム以外に、心臓の収縮が出現するものです。最もよくみられる不整脈で、上質性期外収縮と心室性期外収縮があります。この不整脈は、ほとんどの健康な人が持っているといわれています。(上質性は健康成人の90%以上、心室性は50%近く) 自覚症状としては脈が飛んだり抜けたりしますが、のどが詰まるような感じがしたり、めまいをきたすこともあります。一方、自覚症状がない方も多く、健康診断で初めて指摘される方も多いです。基本的に期外収縮は問題ないものが大半なのですが、期外収縮が連続すると血圧低下・めまいを引き起こしてしまうので注意が必要です。

○頻脈・徐脈

成人の1分間の脈拍数の平均はおよそ60~80回ですが、60回以下を「徐脈」、100回以上を「頻脈」といいます。徐脈は睡眠時やスポーツマンに多く見られ、頻脈は運動・食事後・緊張時・興奮時に多く見られます。それぞれ回数が少なすぎる、多すぎると病気が隠れている可能性がありますので、日常的に徐脈なのか頻脈なのか注意することが必要です。



歯科特集



今年の歯科結果、学年関係なく、歯垢がたまっている生徒がみられています。
また歯肉炎・歯石の生徒が多くなっています。思春期は、ホルモンバランスの乱れや生活の変化により歯肉炎が起きやすい時期でもあります。
歯の健康を守るために、丁寧なブラッシングを頑張ってください！！

あなたの歯肉はどっち？

きれいなピンク色	色	赤紫っぽい
引きしまっている 歯と歯の間に しっかりと 入り込んでいる かんじ	感触	プヨプヨ している
なし	かたち	腫れて 丸くなっ ているかんじ
	出血	あり (歯みがきなどで出血)

初期の歯肉炎なら、しっかり歯みがきをすれば改善できます！



歯肉炎を見分けるポイント



【歯肉炎とは】・・・歯を失う原因となる歯周病の初期段階であり、歯と歯肉の境目(歯周ポケット)にたまった歯垢(プラーク)が原因で歯肉が炎症を起こしている状態です。



健康な歯ぐき

健康な歯ぐき		歯肉炎の歯ぐき
うすいピンク	色	赤
歯と歯の間に三角に入り込んでいる	形	丸く厚みがあって、腫れている
引き締まっている	感触	腫れていてプヨプヨしている
出血しない	出血	歯みがきなど軽い刺激で出血



歯肉炎の歯ぐき



歯をみがくときに、自分の歯ぐきを見てみよう！
4つのポイントのうち、1つでも当てはまると歯肉炎です！

歯を失くす原因 1位は歯周病

大人が歯を失くす原因の3割がむし歯。歯周病はそれを超える4割。歯周病は10代にも増えています。

歯周病の原因は？

歯垢の中には歯周病菌がいます。酸素が嫌いな歯周病菌は、歯と歯ぐきの間に入り込み、歯ぐきを攻撃して炎症を起こします。これが歯周病。

進んでいくと、歯と歯ぐきの間の溝(歯周ポケット)はどんどん深くなります。

歯周ポケットが5mmだと、28本分で、なんと面積は手のひらと同じ！



健康な歯ぐき
ピンク色で引きしまっている



歯周病かも
歯ぐきが腫れて歯周ポケットができています

最後には、歯を支える骨まで溶けてしまいます。

将来を変える 歯みがき！

歯周病は軽い「歯肉炎」と、歯肉炎が進んだ「歯周炎」に分かれます。「歯肉炎」は歯ぐきが腫れて、歯と歯ぐきの間に少し溝ができた状態。

歯を支える骨が溶け始めると「歯周炎」



歯肉炎は歯みがきで治ることを

- ① ななめ45度に歯ブラシを当てる
- ② 鉛筆の持ち方で力を入れすぎない



- ③ 歯ブラシ以外の必需品は「鏡」



手の爪を歯に見立ててみがいてみよう。痛くない程度がベスト

みがき残しをチェック

歯が欠けた！ 抜けた！

歯が欠けた

口の中に出血があったら、圧迫止血しましょう。歯のかけらを保存液につけて持参し、歯医者さんへ。もとに戻せることがあります。

接着剤でついたらするのは、絶対ダメ！



歯が根っこごと折れた

もとに戻せる可能性もあります。大事なものは、歯の根っこを守ることと乾燥させないこと。そのためにはいけないのは

- × 洗わない
- × 歯の根っこを触らない
- × ティッシュなどでくるまない



抜けた歯は保存液か牛乳につけて、歯医者さんへ。