

# 保健だより11月



富山高校 保健室  
平成30年11月

## 歯医者さんに行きましたか？

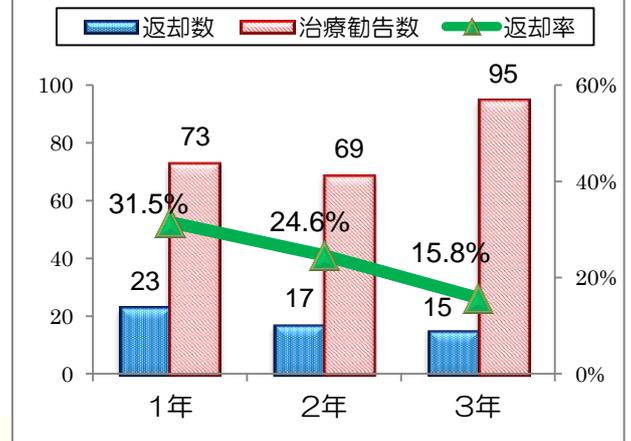


4月の歯科検診から、半年が過ぎましたが、その後、歯医者さんで検査を受けたり治療をしたりしましたか？

11月8日(いい歯の日)現在、治療を勧めた237人のうち、治療完了のプリントを返却したのは55人。返却率は23.2%です。「受診はしたけど返却はしていません」という人もいますが、1年生から3年生へと学年が上がるにつれて返却率が下がっていることがわかります。

毎日忙しくて通院する時間を確保するのも難しいとは思いますが、大学等へ進学すると、受診する機会はますます少なくなるのではないのでしょうか。高校生のうちしっかり治療し、大学生になっても、半年から1年に1回は歯医者さんで定期健診を受けることをお勧めします。

## 平成30年度 歯科受診状況



## 歯のけがをしたときは

「歯」は食べ物をかむだけでなく、言葉の発音や、顔周りの筋肉や姿勢に大きく影響を与えます。この大切な「歯」を守るためには、毎日の歯みがきで歯の健康を保つことももちろんですが、けがをしたときにきちんと対応できるよう、応急手当の方法を覚えておくことも大切です。

### 歯が折れたり欠けたりした場合

歯が折れてしまった場合、神経が出ない程度の小さな破折であれば、早急に対応をすることで元に戻せる可能性が高いため、かけらはなくさないようにしましょう。けがの後にうがいなどをして流してしまうことが多いため、注意が必要です。神経が出てしまっている場合は、細菌感染の恐れがあるため、これも早急に歯科医院で処置をしてもらうことが大切です。

### 歯が抜けてしまった場合

脱落した歯が元に戻せるかどうかは歯の根元に歯根膜組織が残っているかどうかによります。

歯根膜は乾燥に弱いので、歯の保存液、もしくは牛乳、何もなければ口の中に入れ、急いで歯科医院へ行って処置をしてもらいましょう。



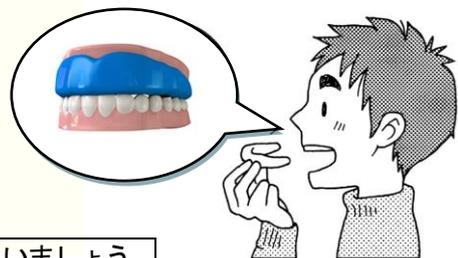
## マウスガードによるけがの予防

スポーツ時に歯のけがが多く起こることから、ラグビーなどの接触スポーツでは、マウスガードの着用が義務づけられています。また、最近ではマウスガードの効用が認知され各種競技で使用者が増加しています。

マウスガードを装着すると、口やアゴのけがを予防するだけでなく、首の筋肉の活動が高まり、首のけがを防ぐことができる可能性が報告されています。また脳しんとうは頭に加わった力の大きさよりも、頭に加わった加速力、言い換えればいかに速く頭を揺さぶるかが原因と言われています。マウスガードにより首の筋肉がしっかり働けば、頭を揺さぶる加速力に対抗でき、脳しんとう予防への効果が期待されています。

### マウスガードによるけがの予防効果

- ① 歯の外傷
- ② 顎骨骨折予防
- ③ 顎関節の保護
- ④ 口腔周辺部の軟組織の裂傷の保護
- ⑤ 脳しんとうの予防
- ⑥ 頸椎損傷の予防

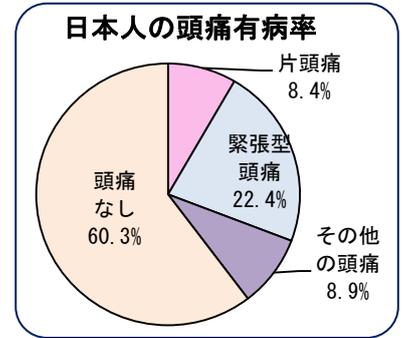


マウスガードは、かみ合わせ等を考慮し、歯科で作ってもらいましょう。

# 思春期に多い頭痛の一つ「片頭痛」

## 頭痛にはどのようなものがあるか

15歳以上を対象とした全国疫学調査では、片頭痛の有病率が8.4%、緊張型頭痛の有病率が22.4%、その他の頭痛を合わせると、日本人の約40%は頭痛もちであることがわかりました。中高生に対する調査でも成人同様、片頭痛と緊張型頭痛が頭痛の二大疾患だとわかりました。



## 片頭痛とはどのような頭痛か

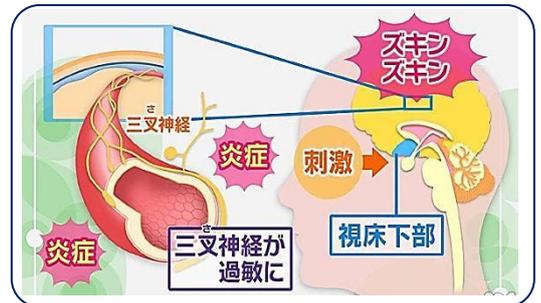
頭痛には、頭痛そのものが病気である一次性頭痛と、脳腫瘍などの病気の症状として現れる二次性頭痛に分けることができます。片頭痛は緊張型頭痛と並び一次性頭痛の代表的疾患で、CTやMRI検査では異常は見られません。

片頭痛の症状は様々ですが、特有の症状は「閃輝暗点(せんきあんてん)」です。頭痛が始まる前に、キラキラ光るものが見えて視界が悪くなるといった前兆がある人が一定数みられます。

## 片頭痛のメカニズム

なぜ片頭痛が起こるのかはまだはっきりとわかってはいませんが、痛みの発作機序として「三叉(さんさ)神経血管説」が有力視されています。脳の血管を取り巻く三叉神経が何らかの原因で刺激を受けると、様々な神経伝達物質が放出されて脳の血管が拡張し、周囲に炎症が起こります。それが刺激となって脳に伝わり頭痛が起こる、という説です。

片頭痛には寝不足・寝過ぎ、ストレス、ストレスからの解放、旅行、運動、不規則な食事、天候の変化、強い日差し、騒音など多くの誘因があります。



## 片頭痛の予防と治療

### 1) 誘因を避け、規則正しい生活を

人によって、片頭痛を起こす誘因は様々です。どんなときに頭痛が起こるのかを把握しておくことで頭痛の頻度を減らすことができます。誘因を見つけるためには「頭痛ダイアリー(右図)」の活用が効果的です。また、血糖値が下がると頭痛を引き起こすことがあるので、食生活にも気をつけてください。寝不足や寝過ぎなど不規則な生活で頭痛が起こることが多いのでバランスよく睡眠をとってください。

日付	生活	頭痛の程度			影響度	MEMO (頭痛のタイプ、ほき気、前兆、誘因など)
		午前	午後	夜		
10/13 (月)	薬	—	+	++	+	① 前ぶれあり 昨日の子供の運動会の疲れ?
10/14 (火)	薬	++	++	—	++	② (注) 食事やでえずでと 食事で一日中寝ていた。
10/15 (水)	薬	+	++	+	+	外出しにこー一日中がまん しなげればならなかった。
10/16	薬					

頭痛ダイアリー  
日本頭痛学会ホームページより

### 2) 片頭痛が起こったときの治療(急性期)

片頭痛が起こった場合は、早めに単一成分の鎮痛薬(アセトミノフェンなど)を服用します。鎮痛薬の効果が少ない場合にはトリプタンという片頭痛の治療薬が必要になるため、医療機関(頭痛外来、神経内科など)を受診する必要があります。

### 2) 片頭痛予防薬

片頭痛発作が月に3~4回以上あり、そのたびに学校生活や日常生活に支障をきたすようであれば片頭痛発作を減らすために予防薬が必要になることがあります。あらかじめこの薬をのむことで、大もとの「視床への攻撃」を未然に防ぎ、頭痛の発生を抑えることができます。痛みがなくても毎日服用することで頻りに起こっていた頭痛が治まっています。数ヶ月間服用し、頭痛日数が少なくなれば予防薬を徐々に減らしていき中止します。

【参考：高校保健ニュース 富士通クリニック内科(頭痛外来)五十嵐久佳 先生 他】

## 薬剤の使用過多による頭痛 (薬物乱用頭痛)を防ごう

頭痛薬の飲みすぎによってももとの頭痛が悪化したり、さらに頭痛が増えたりする場合があります。そのような頭痛を、「薬剤の使用過多による頭痛(薬物乱用頭痛)」といいます。国際頭痛学会が定めた診断基準では、月の半分以上頭痛があり、市販の鎮痛薬やトリプタンなどを月の10日以上(単一成分の鎮痛薬では15日以上)服用している状態が3か月以上続いている場合に診断します。まずは乱用の原因となった薬物を中止し、その後起こった頭痛は別の治療薬で対処します。頭痛ダイアリーを記録し、頭痛が起こった日数、薬物使用日数を正確に把握することが重要です。

【日本頭痛学会】

