
富岡・甘楽 学校保健だより

第65号富岡市甘楽郡医師会

はじめに

元号改変に伴う史上初の10連休が過ぎ、生活のリズムがくずれ、体調不良をきたしている方も多き時期かと思われまき。

海外では、アメリカ第一主義をめざすトランプ大統領が、中国に対して関税増加を提示し、中国も対抗して報復関税を表明しています。また、イランに対する核合意を、アメリカのみ離脱して、英・仏・中・露との方針が異なり、中東での衝突も危惧され、世界情勢が不安定な状態です。こんな時こそ、日本が国際社会で活躍してくれればと願う限りですが。

さて、今回も三人の先生方に執筆して頂きました。大変お忙しい中ご協力ありがとうございました。非常に内容に富んでおりますので、日頃のご指導の参考にしていただけたら幸いです。

〈目次〉

1. 食中毒に気を付けましよう 須藤医院 **須藤 謙一** 先生
 2. 甲状腺について 高井クリニック **高井 良樹** 先生
 3. 下口唇のう胞 医療法人 滝田医院 **滝田 留美** 先生
-

食中毒に気を付けましょう

須藤医院 須藤 謙一

食中毒とは？

食中毒とは、細菌（O-157など）とウイルス（ノロ、ロタなど）含む飲食物を食べたときに起こる健康被害のことです。

特に夏場に多いとされていますが、冬でも食中毒は起こります。

食中毒の代表的な症状は、腹痛、下痢、嘔吐といった胃腸障害や発熱。症状の激しさや、食事から発症までの時間は、原因によって異なります。

家庭における食中毒の予防法

「（細菌を）つけない」「増やさない」「殺す」が、食中毒予防の三原則と言われます。

①細菌をつけない・持ち込まない

- ・調理前、生の肉や魚、卵などを扱う前後、残った食品を扱う前などには手を洗ひましょう。
- ・まな板もよく洗うこと。
- ・生の肉をつかむ箸と焼けた肉をつかむ箸は別のものに。

②細菌を増やさない

- ・細菌の多くは高温多湿な環境で増殖が活発に。食べ物は低温保存が基本です。
- ・肉や魚などの生鮮食品、お惣菜は、購入後、できるだけ早く冷蔵庫に。
- ・冷蔵庫に入れても細菌はゆっくりと増殖するため、早めに食べること。

③細菌を殺す

- ・ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅します。特に肉料理は中心部を75度で1分以上加熱すること。
- ・ふきん、まな板、包丁などの調理器具も、洗剤で良く洗ってから熱湯をかけて殺菌。
- ・ただし、なかには耐熱性があり、加熱しても死なない細菌もあるので注意してください。

食中毒の判断と応急処置

食中毒の一般的な症状は、下痢、腹痛、嘔吐、発熱などで、食中毒特有の症状という

ものはありません。そのため風などと間違われることがよくあります。しかし、食事後、数時間してからこうした症状が起きた場合、食中毒が疑われます。

「食中毒かな」と思ったら、早めに医療機関を受診しましょう。

それ以外に、脱水症状を起こさせないように水分補給をすること、吐き気や嘔吐がある場合は吐きやすいように横向きに寝かせることが大事。仰向けでなく横向きに寝かせるのは、吐いたものがのどに詰まるのを防ぐためです。

下痢が続いた場合、下痢止めの薬を飲みたくなるかもしれませんが、自己判断で市販薬を使うのはおすすりできません。食中毒の原因である細菌やウイルスが体外に出るのを邪魔し、症状を悪化させてしまうことがあります。

糞便や嘔吐物の処理方法

床等に飛び散った患者の吐物や糞便を処理するときは、使い捨てのエプロン、マスクと手袋を着用し、汚物中の細菌やウイルスが飛び散らないようにペーパータオル等で静かに拭き取りましょう。拭き取った後は次亜塩素酸ナトリウム（塩素濃度200ppm）で浸すように拭いて、その後水拭きします。拭き取りに使用したペーパータオル等はビニール袋に密封して破棄しましょう。ウイルスによる食中毒の場合には乾燥すると空気中に漂いやすくなるため、乾燥しないうちに処理をしてください。

子供さんが布団などにいきなり嘔吐された場合などは、付着物を静かに拭き取った後に、洗剤を入れた水の中で静かにもみ洗いしましょう。その際にしぶきを吸い込まないように注意してください。

特に食中毒に気をつける人

一般的に抵抗力が弱い人が食中毒になりやすいと言われます。

そのため、消化器官や免疫力が未発達な乳幼児、高齢者、虚弱体質の人などは気をつけたいでしょう。

また、過労や睡眠不足、過度なストレスなどで体力が落ちている人も食中毒になりやすいものです。

特に、乳幼児や高齢者は、症状が重症化しがちなので、早めに医療機関を受診しましょう。

甲状腺（こうじょうせん）について

高井クリニック 高井 良樹

皆さん、甲状腺のこと知っていますか？
名前は聞いたことはあるけど詳しいことは知らないという人が多いのではないのでしょうか。これから甲状腺について少しだけ説明をします。



甲状腺は首の前面ののどほとけのすぐ下にある小さな臓器です。蝶が羽を広げたような形で気管を包むようにあり、正常では触ってもわかりませんが、病気で腫れてくると触れるようになります。15gほどの小さい臓器ですが、体にとってはとても大切な働きをしています。

甲状腺は、食物（おもに海藻）に含まれているヨードを材料にして甲状腺ホルモンを作り、血液中に分泌する臓器です。甲状腺ホルモンは生きていくためになくてはならないホルモンで、体の発育を促進し、活動するために必要なエネルギーを作るために働きます。具体的には脳を活性化し、体温を調節し、心臓や胃腸を活性化し、新陳代謝を促進します。甲状腺ホルモンは多すぎても少なすぎても体調が悪くなってしまいます。甲状腺ホルモンがちょうどよく分泌されるように脳(脳下垂体)により厳密に調節されています。

甲状腺の病気にはどんな病気があるのでしょうか。

- ①甲状腺ホルモンが多く出すぎてしまう病気。
- ②甲状腺ホルモンが少なくなってしまう病気。
- ③甲状腺にしこりができる病気

の3つに大きく分けられます。

それぞれの代表的な病気について簡単に説明します。

①の病気の代表は『バセドウ病』です。甲状腺ホルモンが多すぎるための代謝が活発になりすぎて暑がり、汗が多い、心臓がどきどきして脈拍が速くなる、手が震える、いらいらする、眼球が出てくる、下痢気味になるなどの症状が出ます。

②の病気の代表は『慢性甲状腺炎（橋本病）』です。甲状腺ホルモンが少ないため代謝が低下し、寒がり、気力がない、いつも眠い、身体がむくむ、汗が少ない、髪の毛が抜ける、便秘などの症状が出ます。

①や②の病気は甲状腺全体が腫れてくることが多いです。

③の病気は甲状腺の一部にしこりを作る病気で、『良性腫瘍』や『悪性腫瘍（がん）』があります。

①や②の病気は薬で治療することができます。

③の病気で良性の腫瘍は経過を見ればよいことが多いですが、大きくなって手術が必要になることもあります。がんは基本的には手術を必要とします。

皆さん甲状腺について少しわかりましたか。原因のわからない体調不良や疲れがたまっていた状態などがあったら、もしかして甲状腺の病気かなと思い出してください。甲状腺について心配なことがあったらお父さん、お母さん、学校の先生に相談して病院にかかってみてください。

下口唇のう胞

医療法人 滝田医院 滝田 留美

はじめに

当院（専門は耳鼻咽喉科です）を受診される子供さんの中に（注：小児特有の病気でありません）、時々「下唇の口内炎が治らない」あるいは「下唇に口内炎ができたり治ったりを繰り返している」という子供さんがいらっしゃいます。拝見すると、口内炎ではなくて下口唇のう胞（粘液のう胞）という疾患の場合があります。

これは、口内炎とは全く別の疾患です。

今回、この疾患についてご紹介したいと思います。

見た感じは？

下唇の内側の粘膜の一部がプクッと半丘状に膨らんでいます。

時々、膨らんでいるのが潰れて表面が白くなっている事もあります。この状態の時、口内炎とってしまうと思われれます。

どうしてできるの？

唇（舌や頬粘膜にもあります）の粘膜の下には唾液を出すたくさんの小唾液腺というものがあります。嚙んだり、歯の刺激などでこの小唾液腺が傷つき、唾液がうまく出せなくなると唾液が粘膜下で溜まってしまい、プクッと膨れてきます。こうしてできます。

症状は？

唇が腫れている感じだけで、口内炎と違って痛みはありません。

治療はどうするの？

お薬で治るものではありません。

何もしないで自然に治る事もあります。でも、治りが悪かったり、きちんと治すご希

望がある場合は手術が必要です。

まとめ

下口唇のう胞（粘液のう胞）についてご紹介いたしました。
簡単にいうと、下唇にできた唾が溜まった袋というものです。



