

富岡・甘楽

学校保健だより

富岡市甘楽郡医師会

第73号



貫前神社

はじめに

雨天が続くと何となく気が滅入ってしまいますが、そこかしこに色取り取りの鮮やかな紫陽花が瞳に映るのはこの時期ならではの恩恵かなと前向きに梅雨期を過ごしております。皆さまはお元気でしょうか？

5月8日から新型コロナウイルス感染症の扱いが季節性インフルエンザと同じ5類へ移行しました。学校生活や家庭生活に変化がありましたか？ 過日の学校内科検診（中学生・約150名対象）では、印象では3～4割でしょうか？生徒さんたちがマスクを着けていませんでした。やはり素顔を見ることが出来るのは善いなぁと独り言ちて、帰路に就きました。

今号も3人の先生方に寄稿いただきました。お楽しみください。

尚、事情により今号から印刷会社さんが代わりました。表紙に写真を入れたり（載せたい写真があれば是非ご連絡ください）、レイアウト・フォントなどを見直してみました。（E）

目次

- 1. アンダーマネジメント 庭谷クリニック 岩下 章先生 ▶p2
- 2. 睡眠時間⇒起床時間 大竹外科胃腸科 大竹 雄二先生 ▶p4
- 3. ワクチン接種に関連した肩関節障害 ゆうあい整形外科 加納 竜太先生 ▶p6

1 アンガーマネジメント

庭谷クリニック 岩下 章

私が産業医活動をしていくなかで、「アンガーマネジメント」という言葉に出会いました。

怒りを上手にコントロールして適切に対処するためのスキルです。1970年代にアメリカで提唱され、当初は犯罪者のための矯正プログラムなどとして活用されていました。しかし、時代と共に一般化され、企業の研修など幅広い分野で取り入れられています。企業人でなくても、私を含め多くの人達にとっても有用なのではないかと思い今回取り上げました。

小中学校での教師経験者の約50%が、自身が子供に対して、うまく怒れ（叱れ）ていないと感じていて、その理由第一位は冷静に怒りのポイントを伝えることができなかつたと答えています。

怒りの感情は誰もが持っているものです。怒りは伝達手段であり、防衛感情とも言われています。怒りとは身を守るため必要なものなのです。また、何らかの要望を表現するための表現方法の一つです。「怒り」は「二次感情」だと言われています。つまり、最初に「苛立ち」「恐怖」「不安」「恐れ」「寂しさ」といった一次感情が存在し、それが怒りという表現として噴出しているわけです。実は、怒りの裏側には「わかってもらいたい」という一次感情が隠れているのです。怒りの感情自体は悪いものではないのです。

では、怒りのデメリットは何でしょうか。

疲労がたまる。イライラしやすくなったり、体にも悪影響。

怒りをそのまま表現することでトラブルや人間関係の悪化。

怒りにまかせた言動によって職場全体のモチベーションを低下。

ハラスメント問題になってしまうケースも。

そうは言っても「怒り＝防衛感情」は人間の本能です。瞬間的に湧き上がってくるため、怒りに反射的に反応しないことは、皆様がよくご存じのごとくとてつもない困難を伴います。そこで、この怒りの衝動のコントロールのため、これまで以下の方法が考えられています。

①**6秒待つ（6秒ルール）**：怒りの感情のピークは長くて6秒間と言われています。大脳新皮質の冷静な判断が下るまで約4～6秒程度かかり、また、興奮物質アドレナリン分泌のピークは、怒りを発してから6秒後と言われています。反射的に怒りをぶつけず、いったん落ち着いて、怒りを鎮める時間をつくります。具体的な方法としては、深呼吸・水を飲む・6秒数える・その場から離れる、散歩などでクールダウン・近くにあるものを観察する・ポジティブな言葉で自分を励ます（大丈夫、試されているなあ等）。

②**表情フィードバック仮説**：体と心は密接につながっているため、体の状態に心がついていくとい

われています。怒っていてもまずは笑顔を作って、怒りを鎮めます。

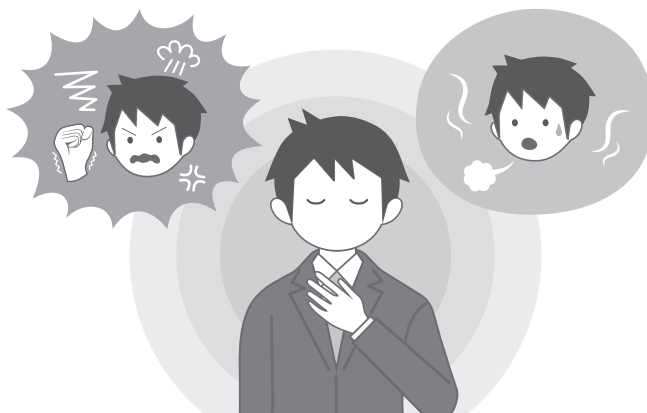
③**上手に怒る**：感情的にならないで、相手に伝えたいこと、理解してもらいたいことを落ち着いて伝えます。以下のことに注意してください。一貫性を持つ（話している内容を、相手や状況によって変えない）、伝わりやすいタイミングを観察する、相手の言い分も受け入れ、話を聞いて、落ち着いてから返事する。過去の話を持ち出さない。特に、人格否定、余計な一言「なんでできないの?」、物に当たる、暴力などは問題外です。

④**リフレーミング**：違う角度や視点から考えること。相手の立場を想像してみることです。また、「〇〇すべき」という価値観は、個人の理想や拘りであり、全ての人に通用するものではなく、条件付きで許容できる範囲を広げていく方向で考えてはいかがでしょう。

⑤**怒りの温度計**：怒りを感じたら、温度計を思い浮かべて、今何度くらいの温度で怒っているのか自分で点数化してみます。怒りの感情を「見える化」して客観視する習慣をつけるのが狙いです。怒りの温度「0」を穏やかな状態、「10」を人生最大の怒りと設定します。自分なりに今までの経験の中から、比較のための基準を決めておくのもいいかもしれません。日本アンガーマネジメント協会代表理事の安藤俊介氏によると、「怒りの温度をつけ続けることで、今感じている怒りが、相対的にどの程度の怒りか分かるようになり、必要以上に強く怒らなくて済みます。さらに、この習慣をつけることで、自分の怒りのトリガーにも気付けるようになります」とのことです。

⑥**自分の怒りによって変えられることと、変えられないことがあります**。どうにもならないことに対してイライラしたり、思い悩んだりすることは、不要なストレスを抱え込むだけです。自分にコントロール不可能なことは「まあしょうがないよね」と割り切って自分ができることに集中してみませんか。

アンガーマネジメントは技術的なものなので、練習をすることで上達できます。大事ななのは、知識として終わらせるのではなく、日常生活の中で繰り返し実践していくことです。この方法は、仕事はもちろん日常生活の様々な場面で活用することができます。また、怒り以外のネガティブな感情を適切に対処するために応用することも可能です。



2 睡眠時間⇒起床時間

大竹外科胃腸科 大竹 雄二

世界の小児科医が最も利用している小児科の教科書は「ネルソン小児科学」です。学生の時にこれを求めて読んだ思い出が有ります。原文（英文）のままだったので大いに苦戦したモノです。

最近、睡眠について考える事が有ります。東中学校の学校保健委員会のテーマとして取り上げられたせいも有ります。私の孫たちの様子が気になっての事も有ります。そこで睡眠について門外漢ながらあれこれ考察してみました。

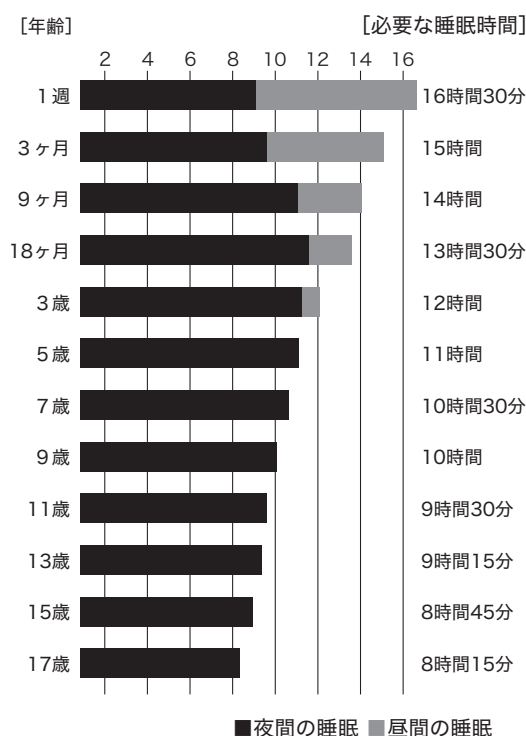
ネルソンの教科書によると小学生の理想の睡眠時間は約10時間となっています。中学生だと約9時間となります。幼い子供たちはもっと長い時間寝る必要が有ります（表を参照して下さい）。

厚生労働省調査によれば日本人の大人も子供も理想の睡眠時間よりも約1～3時間も少ないのです。これは困った事です。大人でも最低7時間以上眠らないと脳は正常な機能を保てません。発達段階において年齢に応じて脳を育てる、または正常に働かせるために必要な時間は決まっています。ましてや発達途上の子供で有れば睡眠時間の確保は、脳にとって何物にも代えがたい重要な事なのです。

皆さんご存知と思いますが、睡眠には2種類があります。レム睡眠とノンレム睡眠です！ノンレム睡眠とは脳の深い部分が休んでいる状態です。眠って直ぐに最も深い眠りのレベルになり、このノンレム睡眠の後にレム睡眠が来ます。レム睡眠とは覚醒に近い状態での睡眠で、起きている時と同様に脳が活発に活動しています。夢もレム睡眠中に見ると言われています。このレム睡眠は1時間ほど続き、それが終わると再びノンレム睡眠（約30分）となります。そしてノンレム睡眠（30分）とレム睡眠（1時間）を4、5回くり返すと充実した睡眠になります。

睡眠中に私たちの身体の中では、様々な事が起きています。これらは目が覚めている間には決して

必要な標準睡眠時間



(出典) Nelson;Textbook of Pediatrics,19th ed,2011

て出来ない事なので、眠る事は欠かせないのです。ノンレム睡眠時に起きている事は「脳と肉体の疲労回復」です。つまり身体がリセットされるのです。レム睡眠中は「その日に起きた出来事・知識・経験」を脳内で整理し蓄積しています。翌日の為に脳をスッキリと整理された状態に整える。言わば脳のリセットをしているのです。

また睡眠中には成長ホルモンやセロトニンが分泌されています。成長ホルモンは身体の発達を促す働きだけでは有りません。集中力・記憶力・知能も発達するし、免疫力も高くなり怪我や病気に負けない身体をつくる事につながります。セロトニンが分泌されると気持ちが安定しスッキリとした精神状態で朝を迎えられます。セロトニン分泌が少ないとイライラしたり切れやすくなったり落ちつきが無くなります。つまり睡眠不足はこの成長ホルモンやセロトニンの分泌が減ってしまうので、心身共に発達段階にある子供達にとっては非常に良くない事なのです。

前段が長くなりましたが、此处から本題となります。最適な睡眠はどうしたらとれるかという課題です。それは昔から言われている「早寝早起き」が一番です。しかし今の時代に生きている私達にとってはそれが一番難しい事だと考えます。社会全般が「遅寝」になっているからです。コンビニや飲食店ばかりでは有りません。世の中を見渡せば24時間業務の業種は多数有ります。家庭に至ってもテレビは一晩中やっているし、何と云ってもスマホやPCの時代なので寝かせてくれません。つまり「遅寝」の社会が出来上がっているのです。

でもみんな知っているのです。生徒諸君もお父さんもお母さんも！「夜遅くまで起きていてはいけない事を」そして「睡眠の重要性を」。その事を知っているのだから、良い睡眠をとる努力をすべきです。何度も言う通り世の中が「遅寝」になっているので、先ずはそれにあらがう強い気持ちが必要で。そして「早寝早起き」でなく、「早起き」する事が先駆けとすべきです。今日から「早寝」するぞと言いついても無理なのです。いざベッドに横たわっても全く眠れないはずで。そこで、とにかく生徒達に「早起き」をさせてみて下さい。毎朝毎朝午前5時に無理矢理起きさせるのです。せつかく起きてもボーッとしていたのではダメです。自分でやるべき事があるはずなので、その事に取り掛かからせて下さい。また家族揃って早起きするのが肝腎要のところ。朝は頭がスッキリとしているので、勉強（仕事）がはかどる事が良く解ると思います。そしてこの習慣を1週間も続けていけば、夜は自然と「早寝」出来るようになります。

午前5時に起きるようになれば時間はタツプリと有るので、子供達は朝の時間を有効に使用する為に自分で計画を立てて行動する様になって来ます。また夜のテレビを見たい、ゲームで遊びたい等の誘惑から自ら縁を切れる様な「自制心」も生まれて来ます。これはお父さんお母さんにとっても同じことが言えるのです。こんな良い事づくめの「早起き&早寝」を、是非とも各家庭で取り入れるようにして欲しいです。

私達の体には「体内時計」と言うモノが有ります。お日様が出れば目覚め、お日様が落ちれば眠りにつくと言うサイクルです。体中の細胞が全てその様に作られているのです。それなのに人間は

明かりつまり照明を手に入れてしまい夜遅くまで仕事（遊び）をするようになってしまったのです。

この体内時計がペースメーカー（リズムの発生源）として、身体全体のホメオスタシス（人体の恒常性）を保つ働きの一つとなっています。そしてこの体内時計の調節には「メラトニン」という物質が関係しています。メラトニンが減少すると目が覚め、分泌されると睡眠が促されます。メラトニンは日光を浴びると減少し、暗くなると増加します。つまり目をスッキリ覚めたい時には日光を浴び、眠りたい時には周囲を暗くする事が大切です。またメラトニンが分泌されるゴールデンタイムは「午後10時～午前2時」だそうです。この時間帯にはしっかりと寝る事が肝要です。またメラトニンは「健康・美容・長寿」にも関係が有るそうです。

ちょっとだけ前述しましたが、学校で問題となっている「落ち着きのない子、切れる子、皆と一緒にの行動が出来ない子」等々は、家族揃って朝は早起きし夜は良い睡眠をとって、朝の時間帯を自分で管理出来るようになれば、全て治って来るモノと期待されます。

結論は心身にとってどうしても必要な良い睡眠をとるためには「家族揃って早起き」です！（是非とも生徒達にお伝え下さい）

3 ワクチン接種に関連した肩関節障害

ゆうあい整形外科 加納 竜太

新型コロナウイルスのワクチンなど、ワクチン接種後に一時的な免疫反応で接種部位の腫れや痛みが出たりすることがありますが、通常は2、3日で徐々に軽快していきます。この痛みは、カロナールやロキソニン等の非ステロイド系抗炎症薬（NSAIDs）の内服で軽快することが多いです。また、遅発性のアレルギー反応として数日から1週間くらい経ってから、ワクチンを接種した腕のかゆみや痛み、腫れや熱っぽさ、赤みが出てくることがあります。こちらも数日で自然軽快します。

ただし、接種後2週間を超えて痛みが持続する場合、SIRVA（Shoulder Injury Related to Vaccine Administration）というワクチン接種に伴う肩の痛みが発生している可能性があります。

近年、整形外科医に注目されているSIRVAは「ワクチン接種に関連した肩関節障害」と訳され、ワクチン接種後に生じる肩の急性炎症（肩関節周囲炎、滑液包炎、腱板炎など）で、肩の疼痛の持続・可動域制限（腕が上がらなくなる、後ろに回らなくなるなど）が発生します。症状や病態は四十肩や五十肩と呼ばれる肩関節周囲炎に近い状態と考えられます。原因は三角筋下滑液包（三角筋という肩の筋肉の深い場所にある袋）内への不適切な薬剤注入によると考えられていますが、個人個人や年齢によって解剖学的構造は少しずつ異なりますし、現実的にワクチンの注入部位や深度を証明

するのは困難で、手技に関わらず起こる可能性もあります。

米国で2010年頃に報告されたのをきっかけに徐々に報告数が増えていますが、まだ日本での報告は少なく、整形外科医以外には聞き慣れない病名だと思います。海外の報告によると、ワクチン接種後数時間から2日程度の間に関節の強い自発痛を生じ、自然に改善しないことが多いようです。新型コロナワクチンの接種では、三角筋の強い痛みを生じることがしばしばあるようなので、早期に診断することは難しいかもしれません。問題は、そのような痛みが数ヶ月以上持続し、慢性疼痛に移行してしまうことがあることです。

また、SIRVAには腋窩神経損傷も含まれているかもしれません。ワクチン筋肉注射に関する多くの手技解説には、穿刺部位について「肩峰から3横指（5cm）下」と書かれていますが、その部位には三角筋を支配し肩関節の外転を司る腋窩神経が走行しています。ワクチン接種後に肩を挙上しにくいなどの症状が出たら腋窩神経損傷の可能性もあると思います。診断の際には両肩を十分に露出した上で三角筋の収縮力の低下を観察します。

ワクチン接種から数日経っても安静時に軽減することのない強い肩の痛みが続く場合は、肩関節の超音波検査（エコー）やMRIで、摂取部位の三角筋ではなく、肩関節の滑液包を中心として広範囲に炎症を示す所見があれば、より積極的にSIRVAを疑うことができます。初期の治療としては、滑液包内へのステロイド投与を検討します。早めに整形外科へ受診することをお勧めします。

ワクチン接種後に肩の痛みが長期化し、肩関節周囲炎（四十肩、五十肩）のような状態から、痛みから来る悪循環でこじらせてしまうと凍結肩と呼ばれる状態になることもあり、この場合は夜間の肩の痛みや高度の可動域制限が持続します。放置しても自然治癒は望みにくいため、早めにリハビリテーションを主体とした積極的な治療介入が必要となります。

当院ではワクチン接種後に肩関節周囲炎や凍結肩となった患者さまには、消炎鎮痛剤の内服とともに、早期から肩関節内ステロイド注射や理学療法士と行うリハビリテーション、自宅で行う運動指導を行っています。

ワクチン筋肉注射後の接種部位の痛み、腫れ、筋肉痛、関節痛は通常2、3日で軽快していき、長くても2週間以内に軽快することがほとんどです。さらに続く場合はSIRVAや肩関節周囲炎などの可能性がありますので、ワクチン接種後に肩が痛い、肩が上がらないなどでお困りの方は早めの受診をお勧めいたします。



富岡・甘楽 学校保健だより

令和5年7月1日発行

編集・発行／一般社団法人 富岡市甘楽郡医師会

〒370-2343 群馬県富岡市七日市553-1 TEL.0274-62-0542

印刷／上武印刷株式会社

〒370-0865 群馬県高崎市島野町890-25 TEL.027-352-7445
