



### サンテ宮崎 健やか子ども新聞 の発刊に寄せて

桜の季節も、子どもたちが胸を膨らませて待ちにまった入学、進学の日もあっという間に過ぎ去ってしまいました。そして、今は五月晴れの空に鯉のぼりが勢いよく翻っている季節。男の子の節句の季節ですが、すべての子どもたちが鯉の滝登りのように上を目指してすくすくと成長してくれるようにと願う気持ちがこみあげてくる季節でもあります。

教育基本法に「教育は、(略)・・・心身ともに健康な国民の育成を期して行わなければならない」、「幅広い知識と教養を身に付け、(略)・・・豊かな情操と道徳心を培うとともに、健やかな身体を養うこと」とあるように、学校は生涯にわたる健康づくりの出発の場としても大きな役割も担っているところです。学校保健、学校安全、学校給食の3本の柱のもとに、学校では、学校職員とともに医師、薬剤師、栄養士など多くの職種のスタッフが関わって子どもたちの学校定期健康診断や健康教育などが実施されていることはよく知られています。定期健康診断では、内科医や小児科医、眼科医、耳鼻咽喉科医の診察のほか、身体計測、視力、聴力、尿検査、心電図検査などが行なわれています。



私たちの協会では、長年にわたり尿検査、心電図検査、血液検査、寄生虫卵検査、モアレ検査（脊柱側湾症の検査）など、子どもたちのからだに関わりがある検査を実施してきています。そして、病気の早期発見の大切さや健康そうに見える子どもたちのからだにかくれている生活習慣と関連する問題などについても考えてきました。

最近、当協会内でどこからともなく「子どもたちの健康づくりのためにこれまで以上に力を傾ける術はないのか」という声が出ました。そして、医師、教育委員会から出向中の教員、保健師、看護師、臨床検査技師、管理栄養士、健康運動指導士、それに情報処理や統計に強い職員など、みんなの思いはまたたく間に一つになり、学校関係者向けのニュースレター「サンテ宮崎 健やか子ども新聞」を発行することになりました。



「サンテ宮崎 健やか子ども新聞」の発行は年4回とし、「サンテ宮崎」と同時発行の予定です。学校保健や学校検診に関する話題やトピックス、検診の実施目的・方法、判定基準に関する解説、検診結果のまとめ、外部専門委員からの意見・コメント、基本的な生活習慣と子どもの健康問題、Q&Aなどの内容を盛り込み、学校関係者の皆さまに少しでもお役に立てるニュースレター作りに努力いたします。

ご指導、忌憚のないご意見やご批判を賜りますようよろしくお願い申し上げます。

(財)宮崎県健康づくり協会 健康推進部長 医師 浜田 恵亮

# 寄生虫（ぎょう虫）卵検査

学校保健安全法に基づいた、定期健診に、「寄生虫卵保有の有無」の検査項目があります。

## 1 目的

- ・ 集団生活で感染する機会が多いとされているぎょう虫の感染を未然に防ぐために検査を実施する。

## 2 対象

- ・ 幼稚園・保育所の園児、小・中学校等の児童・生徒

## 3 検査方法

- ・ セロハンテープ2日法

粘着性の透明なセロハンテープを肛門周囲にしっかりと押しつけ、肛門周辺に産み落とされた卵を貼り付けて、顕微鏡でぎょう虫の卵を見つける検査法です。

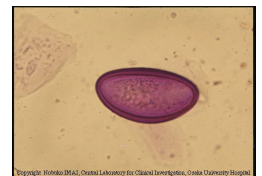
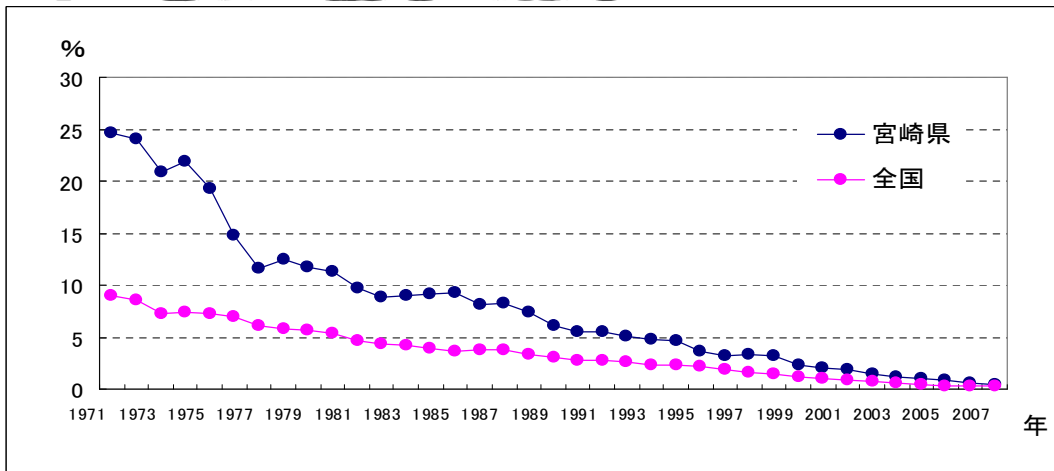


ぎょう虫検査はいつ行うのがいいの？

ぎょう虫検査は、朝起きて一番に行います。これはトイレの後やお風呂の後では、ぎょう虫の卵が洗い落とされて、なくなっている可能性があるからです。

また、ぎょう虫は毎日産卵するわけではないので、日を変えて2回連続して検査をします。

## ぎょう虫卵検査の保卵率の年次推移



ぎょう虫卵

図1 ぎょう虫卵検査の保卵率の年次推移

全国平均と本県の保卵率の推移です。全国および当県も年を追う毎に減少しているのが分かります。1971年(昭和46年)当時、本県は全国の約3倍弱の25%前後の保卵率で、この頃全国1位という結果が続いていました。

養護教諭の先生方を始め関係機関のご尽力により、全国との差が徐々に縮まり、2008年(平成20年)は、全国0.29%、本県0.49%でした。しかし、まだ全国の1.7倍となっています。

## 感染経路

ぎょう虫の卵は、手から口に入って感染しますが、次のような感染経路があります。

- 1 家族内に保卵者がいる場合
- 2 ふとんや床に落ちている卵（下着や寝具から畳、床に落ちて塵に混じって）が口に入る場合
- 3 お尻を掻いて、手についた虫卵が、口に入って感染する場合

## 症 状

ぎょう虫は盲腸に寄生していて、寿命はオスが2週間、メスが2ヵ月程度といわれています。

このうち、メスが夜間に肛門から体外に出てきて、肛門周囲に卵を産み付けます。

卵は皮膚に付着しやすい粘着性のゼラチン状の物質の中に産みつけられ、このゼラチン状の物質とメスが肛門周囲を動き回ることにより“強いかゆみ”を引き起こします。

夜間のかゆみにより寝不足となり、落ち着きがなくなったりします。

また、盲腸に寄生しているので、虫垂炎の原因になることもあります。



## 駆除方法

ぎょう虫の駆虫薬は卵には効きません。したがって、卵から成虫になる期間を考慮して、1回目の服薬後2週間から3週間後に、もう一度服薬することでほぼ完全に駆虫されます。

また、ぎょう虫は1人保卵者がいると家族にも感染していることがよくありますので、家族全員の駆虫をお薦めします。

駆虫薬には、薬局で購入できるパモキサニ錠と医療機関の処方せんがないと薬局から手に入れることができないコンバントリンとがあります。

## 予防法

繰り返し感染しないためには、次のようなことに気をつけましょう。

- ・ 排便時、食事や調理の前などには、手をよく洗う。
- ・ 指しゃぶりや爪かみの習慣があれば直す。
- ・ 爪はのばしたままにせず、こまめに切る。
- ・ 肛門のあたりを直接掻いたりしない。
- ・ シーツや寝具は、取り替えたり、日干しをして清潔にする。



< 健診 3 課 >

子どもたちの健康や学校保健に関するホームページを紹介します。

- 学校保健—子どもの「げんき」をみんなで支えよう！ <http://www.gakkohoken.jp/>  
財団法人日本学校保健会が運営しているサイトです。学校保健について広い範囲の情報をキャッチできます。
- 成長障害相談室 [http://ghw.pfizer.co.jp/gh/c\\_down/index.html](http://ghw.pfizer.co.jp/gh/c_down/index.html)  
成長曲線をダウンロードできます。身体計測から得られた身長や体重が心配になるときは成長曲線を作成してみてください。
- ママと一緒に小児肥満を考える—コメタボ君の一大決心— <http://metabo.mama-love.net/>  
厚木市で開業している小児科専門医のサイトです。簡易グラフから肥満の程度を即座に知ることができます。

< 健康推進部 >

# ～見直そう!子どもの生活習慣～

飽食の時代といわれる現代、好きなものを食べただけ食べ、運動もせず、睡眠不足、ストレスも貯まり「疲れた」が口癖、これが今の子どもの生活習慣の実態です。

こころとからだの健全な発達のためには、子どもの時期に良い生活習慣を身につけておくことが大切です。そろそろ、新しい学年にもなれてきた頃だと思います。この時期だからこそ、生活習慣を振り返ってこれからを考えることが大切です。



## ◆ 早寝早起き朝ご飯 ◆

夜遅くまで起きていると睡眠不足となり、この時期に大切な成長ホルモンの分泌にも影響すると言われています。また、体内時計が狂ってしまい、時差ぼけに近い状態が子どものからだに変化として起きてきます。睡眠時間は個人差がありますので、数字を示すのは難しいのですが、7～8時間程度の睡眠は確保したいものです。朝、起きたときにスッキリと目覚めて、気分爽快で快適な生活を送れるかがよく眠れているかの目安となります。

朝食を抜くということは、成長期にある子どものからだに大きな負担をかけることがいろいろな調査によってわかってきています。

疲れやすい、動きたくない、体温が低いといったこと以外に、脳に必要なエネルギーが届かず、授業が理解できなかつたり、能率が落ちたり、また、イライラする、ストレスに弱くなるなどの心の問題にも深く関わっています。

何を、いつ、どうやって食べるか、ということ、子どものこころとからだの育ちにとってはとても大切なことです。また、生きていく上での基本的なことでもあります。

夜更かしせず、ゆっくり休んで、朝はスッキリと目覚め、朝ご飯をおいしく食べて、元気に学校に登校できるようにリズムを作っていきましょう。

<健康支援課>

### 編集後記

今年度より、「サンテ」の小中学校版を子どもたちの健やかな成長を願って作成し、県内の小中学校にお配りすることになりました。各学校ですぐ活用できるものをめざしております。よりよい「健やか子ども新聞」になるよう御意見、御要望等ありましたら、

(財)宮崎県健康づくり協会

TEL 0985-38-5512

FAX 0985-38-5014

<suisinbu@miyakenkou.or.jp>

までお願いします。

サンテ宮崎のバックナンバーは  
<http://www.miyakenkou.or.jp/outline/sante.html> どうぞ。

## 「はしか」とあなどってははいけません。 麻しんには予防接種を

「はしか」は子どもの軽い病気と思うかもしれませんが、しかし、はしか＝麻しんは重症の感染症です。39℃前後の高熱が7～10日ほど続き、肺炎や脳炎を合併することがあります。重い後遺症が残ったり、時には命にかかわることもあります。麻しんウイルスそのものに効く薬はないため、今のところ有効な治療法がありません。

感染力はインフルエンザの何倍も強く、免疫が不十分だと、患者さんと同じ部屋に一緒にいるだけでうつってしまいます。2000年に大阪で流行した時の調査では、

入院率は平均40%、思春期以降の患者さんでは70%を超えました。予防法はただ1つ、予防接種で免疫をつけておくことです。

確実な予防のために、1回接種から2回接種になり、

中学1年生、高校3年生になると定期接種が無料で受けられるようになりました。

もちろん、その他の年齢でもワクチンは受けられますが、1万円前後の費用がかかります。せっかくのチャンスです。ぜひ予防接種を受けましょう。

