



# 健やか子ども新聞



(財)宮崎県健康づくり協会

〒880-0032 宮崎市霧島1丁目1番地2

TEL 0985-38-5512

FAX 0985-38-5014

見なおそう！子どもの生活習慣 ..... 1

“怖い”麻しんと風しんを防ごう！ ..... 1

紫外線ってなあに？ ..... 2

熱中症の病型と対処法 ..... 3

Q&A 傷の手当て ..... 4

## 見なおそう！わが家の食・運動・睡眠

去る5月5日に、「宮崎発 防ごう！子どもの生活習慣病」が協会職員の手によって出版されました。出版元の紹介記事を転載します。

### 『子どもたちが危ない』

メタボ、メタボ、とお腹（なか）まわりを気にする人が増えているが、これは大人に限ったことではない。子どもにも生活習慣病が増え、なかでも肥満の増加は著しい。そして、子どもの肥満や生活習慣の乱れを放置しておく、大人になってからの生活習慣病に結びつくこともわかってきた。

長年、小児科医として子どもの健康に関わってきた浜田恵亮さんたちは、子どもたちの未来に危機を感じ、『宮崎発 防ごう！子どもの生活習慣病』（共著）を出版した。

県内の子どもたちを対象に行った生活習慣病に関わる調査データをもとに、家庭での生活習慣を見直すことで子どもたちの健康を守ろうと訴えている。実際、親子で目標を決めて食事や運動に取り組み、毎日本重日誌をつけて肥満改善した成功例は興味深い。

3つのコ食（孤・個・固）、朝食欠食、運動より学力重視、ゲームやパソコン漬け、睡眠不足…子どもたちの健康を取り巻く問題は複雑。そしてその多くは大人の責任が大きい。お父さん、お母さん、自分のお腹まわりが気になったら、子どもの食事・運動・睡眠にもぜひ目を向けてあげて！

（鉦脈社・小崎美和） =2009/05/24付 西日本新聞朝刊=

### 風しん麻しん混合ワクチンの接種率アップで、“怖い”麻しんと風しんを防ごう！

宮崎県健康増進課の調査で、各市町村の平成20年度風しん麻しんワクチンの接種率が明らかになりました。接種率が思わしくない市町村は下記の通りです。風しん、麻しんは、接種率95%以上を達成しないと流行は抑えられないといわれていますので、引きつづき児童生徒、あるいは保護者への接種勧奨をお願いします。なお、第1期は1～2歳、第2期は小学校就学前の1年の間、第3期は中学1年相当、第4期は高校3年相当で、それぞれ接種することになっています。

第1期, 88.1%, 80%未満の市町村 :	南郷町78.8%, 国富町75.7%, 新富町75.7%, 都城市70.6%, 美郷町70.0%, 北郷町68.4%, 野尻町 67.2%, 川南町67.0%, 三股町58.9%
第2期, 91.5%, 90%未満の市町村 :	三股町89.8%, 延岡市88.0%, 南郷町87.8%, 都城市86.7%, 小林市86.5%, 日向市86.1%, 新富町 82.8%, 高原町79.7%, 北郷町77.8%
第3期, 88.4%, 85%未満の市町村 :	延岡市84.7%, 野尻町84.2%, 国富町83.9%, 高千穂町80.6%, 小林市80.2%, 日向市78.5, 高原町 75.6%, 北郷町75.5%
第4期, 81.4%, 80%未満の市町村 :	えびの市78.2%, 高原町77.6%, 延岡市74.5%, 日向市68.9%

## 紫外線ってなあに？

地上に届く太陽光には、目に見える可視光線と、熱として感じる赤外線と、目にもみえませんし、感じることもできない紫外線が含まれています。

太陽光の中での割合は、可視光線が52%で赤外線が42%と大半であり、紫外線は約5~6%にすぎません。

その紫外線うち波長の長いもの（315-400nm）をUV-A・波長が短いもの（280-315nm）をUV-Bと呼びます。

紫外線は皮膚でビタミンDを合成します。しかし、ビタミンDは冬の弱い太陽光線を浴びるだけで十分合成されることや、食事から摂取することも可能であることを考えますと、地球上の生命体に及ぼす有害な影響の方がクローズアップされています。たとえば、真夏の正午に20分ほど日焼けすれば、約2週間も免疫力回復に時間がかかるといわれています。無駄な日焼けを避けることが必要です。

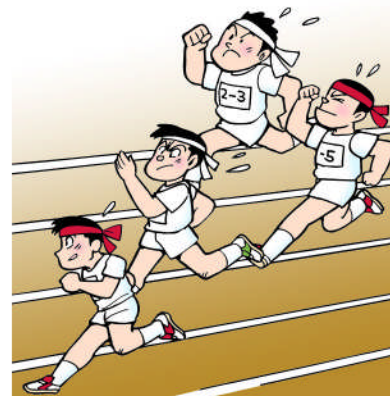
顔、手の甲や腕の外側の皮膚は、子どもの頃から繰り返し浴びている太陽紫外線によって、遺伝子に変異したり、遺伝子の働きに異常が生じ、紫外線を浴びていない皮膚よりもシミやシワ、さらに良性・

悪性の腫瘍が出来てきます。

これらの変化は光老化（フォトエイジング）と呼ばれます。

光老化は顔に一番顕著に表れます。年をとってから生じる“いぼ”である良性腫瘍が40歳過ぎに高頻度で顔や手の甲に出始めます。白人に比べると、頻度は少ないものの、皮膚の悪性腫瘍（皮膚がん）は時に命を奪い、外科的手術を受けると著しい生活の質の低下をきたします。

子どもの頃からほとんど毎日太陽紫外線を浴びる顔の皮膚には、皮膚がんが発症しやすいことが知られて



おり、皮膚がんの約80%が日光に当たりやすい皮膚に発症しています。日ごろ紫外線を浴びすぎない努力をしない限り、光老化で生活の質が低下する患者や皮膚腫瘍患者が増加すると予想されます。

太陽光のよい影響		太陽光の悪い影響	
・ 生体リズムの調整	・ 明るさ	・ 皮膚がん	・ 日焼けを引き起こす
・ 胃腸の動きを快調に	・ 消化液の分泌	・ DNA損傷	・ 物の色を退色させる
・ カルシウムの吸収促進	・ 暖かさ	・ 免疫力の低下	・ 熱中症を起こす
・ 血行をよくする	・ ビタミンDの生成	・ 角膜炎や白内障を誘発	
・ 新陳代謝の促進	・ 光合成	・ 物の劣化損傷を促進する	
・ 神経・筋肉の緊張をほぐす	・ 殺菌	・ 光老化（しみやしわなど）	
・ 花や果実の色素合成	・ 気分の爽快感		

### ■ 紫外線予防対策

UV-Aは太陽が最も高くなる5月に最も多くなります。しかしながら、最も少ない冬の時期においても、UV-Aは2分の1にしかならず、年間を通して紫外線対策をする必要があるようです。また、UV-Bはオゾン量が最も減る8月頃に最も多くなります。



紫外線を予防するには、もちろん紫外線に当たらないことが一番です。

しかし、子どもの屋外遊び、スポーツ活動は心身の健康発達にとって非常に重要なことです。従って紫外線をよく知り、適切な紫外線対策を講ずることが不可欠です。

体育の授業においては、日よけのテント設置や帽子の着用、皮膚の弱い子どもについては長袖の着用や、場合によっては日焼け止めクリームの使用等により肌に紫外線が当たらないようにする対策をとることが大切です。

## 熱中症の病型と対処法

熱中症とは、暑い環境で発生する障害の総称で、スポーツによる熱中症事故は、適切に予防さえすれば防げるものです。しかしながら、予防に関する知識が十分に普及していないため、熱中症による死亡事故が毎年発生しています。熱中症の病型と対処法を熟知しておくことが大切です。

### ■ 熱失神

皮膚血管の拡張によって血圧が低下し、脳血流が減少しておこるもので、めまい、失神などがみられます。顔面そう白となって、脈は速くて弱くなります。

### ■ 熱疲労

脱水による症状で、脱力感、倦怠感、めまい、頭痛吐き気などがみられます。

### ■ 熱けいれん

大量に汗をかいたときに水だけしか補給しなかったため、血液の塩分濃度が低下して、足、腕、腹部の筋肉に痛みをともなったけいれんがおこります。

### ■ 熱射病

体温の上昇によって中枢機能に異常をきたした状態意識障害（反応が鈍い、言動がおかしい、意識がない）がおこり、死亡率が高いです。症状としては、意識の状態と体温が重要です。意識障害は軽いこともあります。応答が鈍い、言動がおかしいなど少しでも異常がみられる時には重症と考えて処置しましょう。

熱中症の発生には、気温・湿度・風速・輻射熱（直射日光など）が関係します。

同じ気温でも湿度が高いと危険性が高くなるので注意が必要です。また、運動強度が強いほど熱の発生も多くなり、熱中症の危険性も高まります。

暑い所で無理に運動しても効果は上がりません。環境条件に応じた運動・休息・水分補給の計画が必要です。



左記2つは、涼しい場所に運び、衣服をゆるめて寝かせ、水分を補給すれば通常は回復します。

また、足を高くし、手足を末梢から中心部に向けてマッサージするのも有効です。

吐き気やおう吐などで水分補給ができない場合には、病院に運び、点滴を受ける必要があります。



生理食塩水（0.9%：水1リットルに対しティースプーン軽く2杯の塩）を補給すれば、通常は回復します。

死の危険のある緊急事態です。体を冷やしながら、集中治療のできる病院へ一刻も早く運ぶ必要があります。いかに早く体温を下げて意識を回復させるかが予後を左右しますので、現場での処置が重要です。

体温を下げるには、水をかけたり濡れタオルを当てて扇ぐ方法、くび、腋の下、足の付け根など太い血管のある部分に氷やアイスパックをあてる方法が効果的です。循環が悪い場合は、足を高くし、マッサージをします。

また、近くに十分な水が見つからないときは、水筒の水、スポーツドリンク、清涼飲料水などを口に含み、患者の全身に霧状に吹きかけてください。

全身にまんべんなく吹きかけることで、汗による気化熱の冷却と同じような効果をもたらします。これらの液体は冷たい必要はありません。



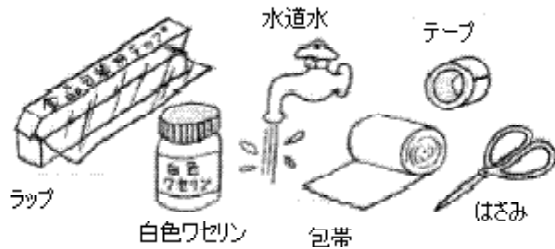
**Q**

傷の手当てで、湿潤（うるおい）治療と言うのがありますが、どのような方法で治療するのでしょうか？  
（Y小学校 K.K先生より）

**A**

傷を早くきれいに治すためには、傷口を消毒したり、ガーゼを使用したりしないで、①傷口に無用な刺激を加えないこと、②乾燥させないこと、を守ってください。この条件を満たす治療法が湿潤（うるおい）治療です。

湿潤治療に必要な物



湿潤治療の基本手順



※ 傷口をぬらして痛みがなければ、翌日には入浴できますが、最初の1～2日は傷口に石けんがつかないように気をつけましょう。

この治療法に必要なのは、水道水と白色ワセリン、食品包装用のラップだけです。

治療手順もシンプルです。まず、傷について泥や異物を除くために、患部を水でよく洗い流します。水道水がない場所では、ペットボトルのお茶や川の水で代用します。

出血がある場合には、傷口にラップを当てて優しく押さえ、患部を心臓より高い位置に上げます。このとき心臓に近い場所を縛ったりするとかえって出血が止まらなくなるので、注意が必要です。

次に、傷口を白色ワセリンを塗ったラップで覆い、ラップがずれないように周囲をテープで留め、包帯を巻いて保護します。後は、1日に1～3回ラップを交換するだけです。

ラップの交換時には、傷の周りの皮膚を水道水でよく洗います。傷口には大事な浸出液も、正常な皮膚に触れるのは望ましくないからです。この際傷口を洗って構いません。ワセリンがベタベタしてとれにくいときには、オリーブオイルなどを塗って溶かしてから洗い落とします。

以上の処置を繰り返すことで、浅い傷なら1週間、深い傷でも3週間ほどで痛みも少なく、早く、きれいに治ります。

次のような場合は直ちに病院へ

入り口が狭くて深い傷（動物の咬み傷、木片などの刺し傷）、皮下脂肪が見えるぐらいの深い傷、水ぶくれが出来ているやけど、なかなか血が止まらない傷、泥がついているなどの汚い傷など。

詳しくは<http://www.wound-treatment.jp/w>を参考にしてください。（暮らしと健康 2009年3月号 より引用）

### 編集後記

今回は、2学期に多くの学校が運動会を予定されていると思いますので、紫外線と熱中症を取り上げてみました。

学校保健・安全等についての御意見・御質問・御要望等がございましたら、

(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」「健やか子ども新聞」のバックナンバーは

<http://www.miyakenkou.or.jp/outline/sante.html>でどうぞ。