



保健だより 冬休み号



新田暁高校保健室

第8号

R7.12.15



若いうちに知っておけばよかったと後悔しているランキング



60～92歳の方に行った「若いうちに知っておけばよかったと後悔した知識」という調査で、3位に「歯の健康対策」がランキングしています。ちなみに1位は「年金の仕組み」2位は「資産運用に関する知識」です。（本校は金融教育に取り組んでいます。“お金の知識”大事です。）健康面では「歯の健康対策」が1位ということになります。

調査に協力した方の声

- ・「**歯の知識**。もっと早く歯周病になる経過を知っていれば、歯磨きをちゃんとしたり、食生活も考えたのにと後悔しています。」（63歳）
- ・「**歯周病予防**です。もう数本しか歯が残っていません。」（67歳）
- ・「**口内環境を整える事が**、いかに健康に重要な事を知らず、今になって苦労しています。」（63歳）
- ・「**幼少期からの地道な歯のケア**です。健康な歯に対する意識がなく、歯の治療も行き届いておらず、とても残念に思います。“歯は命”だとこの年齢になってつくづく思います。」（66歳）

YAHOO!ニュース 超高齢未来観測所 記事より

歯を失う原因の1位が歯周病、2位がむし歯です。歯を失うと入れ歯になり、かむ力が減ってしまいます。固いものが食べにくくなるため、肉類などは食べられないことが多く食事も制限されてしまいます。

歯周病は歯を失うだけではなく全身の様々な病気の危険性を高めます。（心臓病・脳梗塞、糖尿病の悪化、低体重児出産、肺炎など）

みなさんはどうちらの人生を歩みたいですか？

今なら、一生自分の歯で、健康な体で過ごす人生を選べます。
むし歯、歯肉炎での受診の勧めが出ている人はよく考えてみて下さい。

眼科の受診は済みましたか？

視力検査の結果、左右どちらか片方でもBCD判定の生徒に受診の勧めを出しています。学習やスポーツなどに支障を及ぼす可能性がありますので、必ず受診をして下さい。

近視は、メガネなどで矯正すれば視力が出るものとしてこれまであまり問題視されてきませんでした。しかし、近年では近視が将来の目の病気を高めるリスクがあることがわかってきました。（緑内障、白内障、網膜剥離、近視性黄斑症など）

近視について理解し、目を大切にする生活をしましょう。



性エイズ講演会から



緊急避妊薬について

緊急避妊薬はアフターピルとも呼ばれ、性被害にあってしまったときや、コンドームが破れて避妊に失敗した場合に使う薬です。性行為後72時間以内に服用することで妊娠を阻止します。緊急避妊薬に含まれる黄体ホルモンの作用により排卵を抑制します。また受精卵を作らせないように働きます。さらに子宮内膜の増殖を防止して体温の上昇を防ぐ作用があるため、受精卵になってしまっても着床を防いで妊娠を阻止します。

緊急避妊薬は医師の処方が必要ですので産婦人科を受診します。

