

令和4年2月4日

NO.15

渋谷区立原宿外苑中学校  
保健室

# ほけんだより 2月

寒さにも少しずつ慣れてきましたか？温かい春が待ち遠しいですね。温かくなってくると同時にやってくるのが花粉です。早い人は1月頃から症状を感じているのではないのでしょうか。コロナウイルスがまだまだ流行していますが、かぜやインフルエンザ、コロナウイルスの様な症状でない場合は花粉にも要注意です。本格的な飛散シーズンがやってきます。毎年花粉で悩む人は花粉の対策も忘れずに。



## 花粉シーズン到来

晴れて気温が高い

空気が乾燥して風が強い

花粉が多いのはどんな日？

気温の高い日が2~3日続いた後

雨上がりの翌日

## 花粉症の症状とは？

目	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 目のかゆみ</li> <li>● 充血・涙が出る</li> <li>● 目やに</li> </ul>	
鼻	<ul style="list-style-type: none"> <li>● むずむずとかゆい</li> <li>● 水っぽい(サラサラとした)鼻水</li> <li>● 鼻づまり</li> </ul>	
口・喉	<ul style="list-style-type: none"> <li>● くしゃみがたくさん出る</li> <li>● 喉や口がかゆい</li> </ul>	
その他	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 頭が重い(頭痛がする)</li> <li>● 皮膚がかゆい、肌荒れ</li> </ul>	

### 外から帰宅した後は

#### 1 洋服についた花粉を払う！

毛織物などの上着に比べ、表面がすべすべした綿やポリエステルなどの化学繊維のものには花粉が付着しにくいです。帰宅時に、玄関前で花粉を払い、家に花粉をなるべく入れないように注意しましょう。

#### 2 うがい・洗顔を徹底する！

感染症予防でも手洗いうがいは行っていると思いますが、花粉が付着しやすい顔や髪の毛を洗い流すのも効果的！余裕のある時は、帰宅後すぐにお風呂に入ると体についた汚れや花粉を洗い流せるのでお勧めです。

## 花粉と「接触しない」ために

くしゃみ、鼻水・鼻づまり、目のかゆみ…早くも花粉症の症状が見られるようになってきました。例年のピークはまだ少し先ですが、いまから準備をしておきましょう。症状をおさえるために、まずは花粉とできるだけ『接触しない』ようにすることが大切です。



マスク

花粉症対策でも定番です。いろいろな種類・サイズのマスクが市販されていますが、なるべく鼻とあごの部分にすき間ができないものを使いましょう。



メガネ (ゴーグル)

多少ですが、メガネでも花粉を防ぐことができます。ゴーグルタイプはより効果的ですが、デザインが気になる人は症状とのバランスで選びましょう。



帽子

常に外に出ている頭(髪)には花粉がつきやすいので、つばの広い帽子をかぶりましょう。また、長い髪はまとめて表面積を減らすようにすることもポイントです。

# 爪について

最近、乾燥などから指のささくれや、ひび割れ、爪割れなどの症状を訴える人が多いです。ささくれ部分が気になって剥いてしまう人もいますね。爪トラブルが増えているので、爪の仕組みを載せたいと思います。

# 爪の役割

指先の形状を安定させ、指にかかる力を調節しながらものをしっかりと握ったり、指先に力を込めて小さなものをつまむことができるように、指の背面から指先をしっかりと支える働きがあります。

よく使う指ほど、爪の伸びが早いとされます。また、足の母指の指の爪が分厚いのは、歩行時に力がかかるためと考えられています。

# 爪の構造

【爪甲】 硬い爪の本体。ほぼ四角い形をしており、後面にわずかに湾曲する。硬ケラチンが蓄積され、死んだ上皮細胞が積み重なってできている。本来は半透明のため、下層にある爪床の結構状況が観察できる。

【爪半月】 爪の後方部分にみられる乳白色の部分。表面からみた爪母の前端部分に相当する。

【爪根】 爪の後部に位置して後爪郭の皮膚に覆われている部分。

【爪床】 指の皮膚に爪の最深部を接着させている部分。爪甲の下面から血液供給をすることで爪に下から水分と栄養を与える。爪先が爪床から離れると乾いて白くなり、爪甲遊離縁となる。

【爪甲遊離縁】 爪甲が指先に向かって伸びることで、爪甲の前端部分が爪床から離れて乾燥し、白くなった部分。



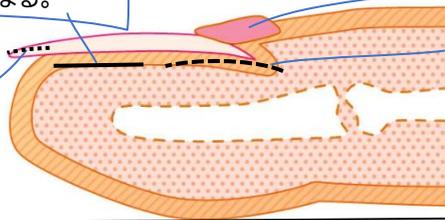
【黄線】 爪甲が爪床から離れ部分にできた、やや黄色を帯びた境界線。爪床に分布する血管の色味によって、爪甲は薄いピンク色に見える。

【爪溝】 爪甲の外側縁周囲の皮膚の溝部分。足の母指などでは、爪甲の外側縁が爪溝に食い込むことで陥入爪が起こる。また、爪溝の皮膚を剥いてしまったり、深く切ってしまうと炎症を起こし、治療が必要になる場合があるので注意。

【後爪郭】 強い刺激が加わると爪母が障害され、爪の成長に影響が出てしまうことがある。

【爪上皮】 爪の甘皮とよばれる部分で、後爪郭の前端部分の表皮。爪甲にかがさるようになって、爪甲と後爪郭の間隙をふさいで爪根を保護する。

【爪母】 爪根の周辺を取り囲む表皮で、細胞(爪母細胞)が分裂し角化して新しい爪の成分を爪根に後ろから付け加えることで爪全体を前方に成長させる。



爪を短く切りすぎて深爪になると指先の皮膚がガサガサになったり、ひび割れを起こすことがあります。みなさんの爪トラブルはこの爪甲遊離縁を切りすぎてしまったり、または伸ばしすぎてしまったりするものが多いです。切りすぎ、伸ばしすぎに注意して、爪切り時は、爪先の白い部分を少し残すくらいを目安に整えましょう。

# 7つの間違いを探そう!

★ちょっとした息抜きに間違い探しを…

