



Your Better Life Through Health

vol.7

平成30年6月25日 岩手県立盛岡第一高等学校 保健室



ヒトの角膜は大変デリケートで、水道水のように涙液と異なる塩分濃度の水に長時間触れると表面の性状が損なわれる可能性があることが報告されています。しかし、プール水に異物や細菌が混入している可能性が否定できない場合には、感染予防のために水道水での洗眼が有意義であるとも言われています。

- 1 プールに入る前に、**充血や目やに、まぶたの腫脹などをチェック**すること。
- 2 万が一の感染拡大を防止するため、日頃から **タオルやハンカチなどの貸し借りは行わない**こと。
- 3 眼の感染症※1 だけではなく、インフルエンザや感染性胃腸炎などの感染症予防のためにも、日頃から**物品の共用やまわし飲み・まわし食べは避ける**こと。

※1 眼の感染症

感染症	咽頭結膜熱	流行性角結膜炎
感染経路	飛沫感染、接触感染	
症状	高熱、咽頭痛、頭痛、結膜の充血、目やに	結膜の充血、異物感、まぶたの腫脹、目やに

学校医の

教えて！

高橋先生

Q1. プールに入ってはいけない
眼の症状はありますか？

A1. **充血や目やに**がある場合は、
プールに入ってはいけません。

Q2. プールに入る前と入ったあとの
注意事項を教えてください。

A2. プールに入る前の**洗眼は不要**です。
現在は、プールに入ったあとの洗眼も勧め
ていません。また、ゴーグルを使用しない場
合は、コンタクトレンズを外してください。

充血や目やにが続く場合は、
すみやかに**眼科受診**をしましょう。

・協力：学校医 高橋俊明先生

・参考：「学校における水泳プールの保健衛生管理」 ～日本学校保健会～

マウス ガード



けがの予防・軽減

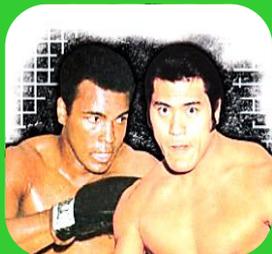
マウスガードは、顎骨々折や歯折などの口腔領域のけがだけではなく、首や頭蓋内圧(ずがないあつ)への影響を軽減させる効果があります。理由は、マウスガードを装着すると咬合力が上がるため、頭部に衝撃を受けた時の頭部回転加速を軽減できるからです。

このことは、脳震盪(のうしんとう)の抑制につながる可能性があります。



【Muhammad Ali】

パーキンソン病を患った原因は、「脳震盪(脳への強い衝撃)の繰返しによるもの」という説があります。



参 考

- ・「健康・スポーツ歯学(講演)」東京歯科大学 教授 石上恵一
- ・「マウスガードの使用効果を検証する」大阪大学大学院歯学研究科 教授 前田芳信



【5月31日(木) 学校歯科医小林琢三先生による口腔衛生講座
「口腔外傷の予防とマウスガードの効果」】

競技力の向上

噛みしめた時の上下の奥歯の接触面積、つまり、**咬合面積が大きい方が咬合力も頸部筋力も上がります**。根拠は、正しく噛んだ時の力が、歯根膜(感覚受容器)を通り、三叉(さんさ)神経(しんけい)に伝わるからです。

咬合面積：自然歯<マウスガード装着時

また、**咬合面積が大きいと背筋力も上がる**ため、体のバランス保持が良好になります。ただし、マウスガード装着中、常に噛みしめる必要はありません。**必要な瞬間に咬合力を上げることが競技力向上につながる**と言われています。



野球におけるマウスガード装着時の利点は、「インパクト時に咬合力が上がり遠くへ飛ばすことができる」「体幹がしっかりして打撃・ピッチングともにフォームが安定する」「イレギュラーバウンドした際の歯の破折防止」などが挙げられます。