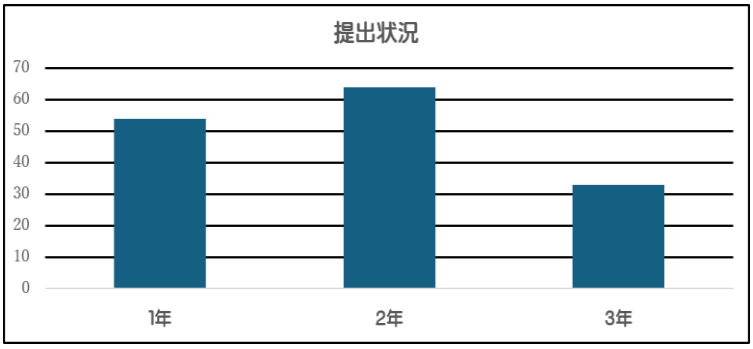
# ほけんだより

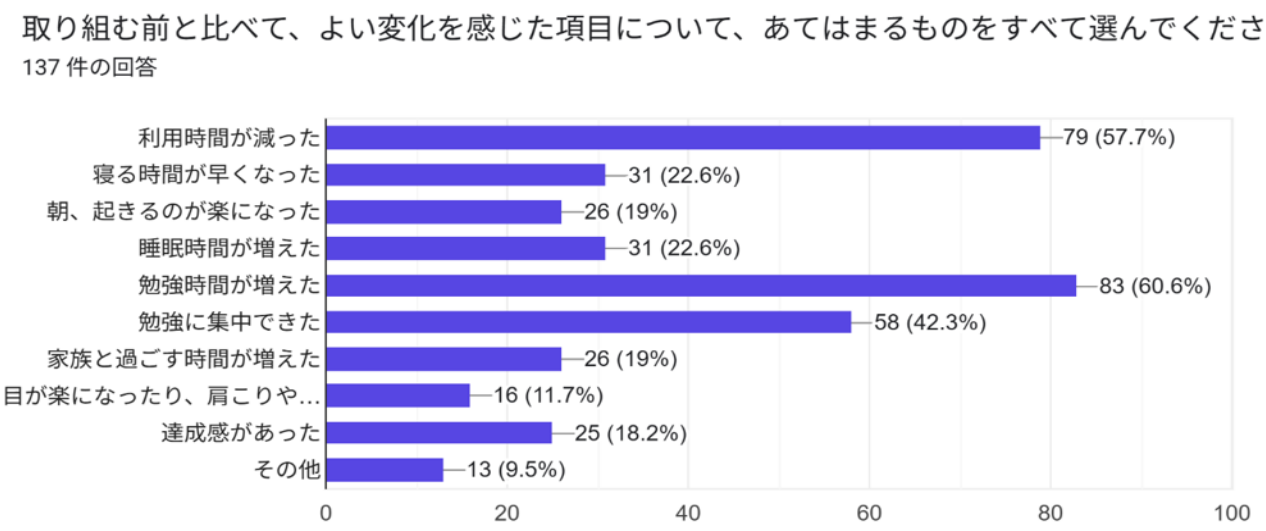
令和8年　11月　18日
江東区立深川第七中学校 保健室

## メディアコントロール結果報告

１１月は期限までに１５１名の回答がありました。２年生が頑張ってくれています。３年生の提出率が低くなっていたことは残念です。今後はますます「自分で自分の時間を管理する」ことが必要になってきます。まずは、なぜメディアコントロールが必要なのかを、皆さんが自分でしっかり理解することが大切です。




提出した７９．５％の人がその日の目標を達成できました。
７９．６％の人が生活改善に役立ったと回答しています。
まずは、取り組んでみるところから始めましょう。次回は、全員が回答してくれることを期待しています。




## 使用時間を減らす工夫より

回答の中に「スマホの画面を白黒にする」と教えてくれた人が。調べてみたら、なんと！！

**スマホを白黒表示にすると、ドーパミン刺激が減り、依存軽減や集中力向上、睡眠改善などの効果が期待できます。**

ということが分かりました。詳しくは保健室前に掲示してあります。ぜひ見てください。
白黒表示にしても、通話やメッセージ、アプリ操作などスマホの基本機能は通常通り使用可能です。iPhone では「設定」→「アクセシビリティ」→「画面表示とテキストサイズ」→「カラーフィルタ」で「グレースケール」を選択、Android では「Digital Wellbeing」機能から設定できます。試してみてはどうでしょうか？

**裏面に学校保健委員会に耳鼻科校医の春日先生より頂いた資料を載せてあります**

耳鼻科校医の春日です。今回は保健委員会の一環として、花粉症・アレルギー性鼻炎の治療法の一つである舌下免疫療法について主に説明させて頂きたいと思います。
まずアレルギー性鼻炎はアトピー性皮膚炎等と同様にアレルギー疾患で、症状はくしゃみ、鼻水、鼻づまりであり、特に花粉から起こるものを花粉症と言います。予防対策としては抗原回避が何より一番大切であり、雨後の快晴の日など花粉が多い日は外出を避ける、こまめな洗顔、マスク・メガネの着用、帰宅前に衣類の花粉を払う、窓や戸を閉めること等が大切です。
治療は①薬物療法、②手術療法、③減感作療法があります。

① まず薬物療法としては抗アレルギー薬（１月中旬頃開始)、即効性のある抗ヒスタミン薬が中心であり、他には漢方、点鼻薬等もあります。軽度の方であれば、この治療による対症療法である程度症状のコントロールが可能です。
② 次にかなり重症の方の場合、レーザーによる粘膜をやく治療法や、後鼻神経切除といったさらに進んだ手術方法もありますが、その双方とも、ある程度の期間で症状が元に戻ると言われています。
③ 最後に今回のメインテーマである舌下免疫療法ですが、これは唯一根本的にアレルギー性鼻炎・花粉症を完治できる治療法で、舌の下に薬を数滴、滴下するだけで非常に簡便ですが、難点とすると、効果発現まで２～５年は継続する必要があります。また軽微ながら、のどのかゆみなどの副作用が出ることがありますが、治療開始当初危惧されていたような、アナフィラキシーショックのような重篤な副作用はほぼないことが段々とわかってきています。減感作療法の開始時期は花粉が飛び出す前後は不可で、だいたい毎年６月～１１月であれば開始加納です。治療効果ですが、著明改善から、やや改善まで７，８割程度の人に効果があると言われています。通院回数は治療開始時期を除けば月に１～２回が一般的であり、費用は初診日を除けばやはり大体２０００～３０００円程度です。ただ、この減感作療法を行っている病院は耳鼻咽喉科でも指定病院に限られているので、クリニックのホームページやサイトから調べる必要がある点だけ注意が必要です。（当クリニックでは現時点では未導入です。）

以上簡単ではございますが、ご参考頂けましたら幸いです。

春日耳鼻咽喉科医院院長　　春日　将夫