

令和6年10月17日(木)午後2時40分より鬼怒中学校 会議室において、令和6年度学校保健委員会を開催しました。

今回は、鬼怒中学校最後の学校保健委員会ということで、学校歯科医 白澤光二先生、学校薬剤師 野尻英樹先生に、「生涯にわたって健康に過ごすために中学生に今伝えたいこと」という演題でご講演をいただきました。その内容についてお知らせします。



### 学校保健委員会とは

学校保健委員会は、生徒の健康について研究協議・推進する組織です。生徒の実態を把握し、その中から問題点や改善点などを挙げ、意見を出し合いながら解決へ向かう手立てを話し合います。委員はPTA役員、学校医、学校歯科医、学校薬剤師、学校教職員、地域関係者などで構成されています。

### ■ 講演「生涯健康でいるために、知っておきたい歯の健康について」 ■

学校歯科医 白澤 光二 先生

- ・ 歯は、人間の体の中で一番硬い組織で、アパタイトというカルシウム的一种。虫歯は、この硬い成分が溶けてどんどん浸食していく状態。
- ・ 本来人間の歯は32本だが、中学生期が一番奥の第3大臼歯(親知らず)や第2大臼歯がまだ生えていない人も多いため、26本や24本の人も多い。
- ・ 歯の疾患は、細菌感染によって起こる。虫歯や歯周病の原因である細菌を増やすものの1つが「砂糖」。ただ、「砂糖」だけが原因というわけではなく、「時間」や「その人の持つ歯の質」も関係してくる。皆さんができる予防としては、砂糖の摂り過ぎに注意してほしい。
- ・ 歯の疾患予防として大切なのは歯みがき。特に寝る前の歯みがきは忘れずに！寝ている時は副交感神経が優位になり、唾液の分泌が低下するため、菌が増殖しやすくなる。
- ・ 食べた後は、食べ物のカスを口の中に残さないよう、ブクブクうがいをしてほしい。
- ・ 近年、歯科医師会では8020運動を進めている。「80歳で20本の歯を残そう」という運動。茨城県では、6424運動も行っている。
- ・ また、茨城県の歯科医師会ではフッ素洗口も勧めている。フッ素は、歯の表面の硬い「エナメル質」という部分を強化して、虫歯になりにくくする効果がある。家でもできるのでやってみてほしい。
- ・ 「病気になってはじめて健康のありがたみがわかる」ということがあるが、歯でも同じ。歯がなくなると、よく噛めなくなり、食事を楽しめなくなったり、よく飲み込めなくなったりする。
- ・ 笑うことによって、NK細胞が活性化して、体の抵抗力が上がるため、健康になるといわれている。中学生の皆さんには、是非笑って健康になってほしい。



## ■ 講演「生涯健康でいるために、知っておきたい食品添加物について」 ■

学校薬剤師 野尻 英樹 先生

### ● できれば子どもに食べさせたくない食品添加物

- ① 着色料 …… 食品の色味を良くする
  - ・ 摂りすぎると、アレルギー（蕁麻疹、喘息など）や多動症をおこしやすくなる。
  - ・ 使われている量は、1950年代から比べて約5倍に増えている。
  - ・ 免疫系にも悪影響があるという報告もある。
- ② リン酸塩 …… 保存性や保湿性を良くする
  - ・ 摂りすぎると、カルシウムや鉄の吸収を阻害して、骨がもろくなったり、腎機能障害になったりする。
  - ・ コンビニ食に多く使われている。食べすぎには注意しよう。
- ③ 人工甘味料 …… アスパルテーム、アセスルファムカリウム、スクラロースなどがある
  - ・ 摂りすぎると、肝機能や腎機能の低下や腸内善玉菌の減少を引き起こす。
- ④ 乳化剤 …… 水と油を均一に混ぜ合わせやすくする
  - ・ 摂りすぎると、腸内善玉菌を減少させ、炎症や代謝障害を引き起こす。
  - ・ 潰瘍性大腸炎等の腸疾患が増えているのは、現代の食事が影響していることが考えられる。
  - ・ 乳化剤は、乳製品やアイスクリーム等で多く使われている。食べすぎに注意しよう。
- ⑤ 安息香酸ナトリウム …… 食品の腐敗や微生物の増殖を抑制し、保存性を高める
  - ・ 摂りすぎると、精神疾患や肝臓への悪影響がみられる。
  - ・ 栄養ドリンクや清涼飲料水に含まれることが多い。



※ これらの食品添加物は国で許可されたものなので、必要以上に怖がることはないが、摂り過ぎに注意してほしい。特に、コンビニ食や加工品を多く食べる人は、今日の話思い出し、生涯にわたって健康に過ごせるようにしてほしい。

## ■ 校長より ■



今日は、お二人の先生方それぞれ専門の立場から、生涯健康で過ごすための秘訣を教えてくださいました。

今は、保護者の方に健康を管理していただいていることが多い皆さんですが、これから先、大人になっていくと、自分の責任で自分の健康を守っていかなければなりません。

中学生の今からできることを、これからしっかりと積み重ねていきましょう。