



栃木県立益子芳星高等学校

夏休みが終わりました。9月は、暑さ疲れや夏休み疲れがどっと出て体調をくずしやすい時期です。前号のほけんだよりで、夏休み中の過ごし方は「よ～く考えてください」とお願いしましたがどうだったでしょうか？生活のリズムを早く取り戻してくださいね。



## ネット依存の疑いが強い高校生は 全体の9% 全国で30万人！

みなさんは、ケータイやスマホを忘れて外出したらどうしますか？

厚生労働省の研究班が昨年度行ったインターネット依存の調査結果が発表されました。

「使用時間を短くしようとするとイライラする」などネット依存の疑いが強い中高生の割合は、中学生6%、高校生9%だったそうです。推計すると全国で中学生約21万3000人、高校生約30万5000人です。

「LINEはすぐ返信しないと・・・」「グループ参加型のネットゲームは抜けずらい・・・」

平日に5時間以上ネットを使っている高校生は14%、休日5時間以上は20%にも上りました。

この割合を芳星高生に当てはめると、全校で約 40人が ネット依存の疑い

約 70人が 平日5時間以上 ネットを使用

約 100人が 休日5時間以上 ネットを使用

ということになります。



国立病院機構久里浜医療センター樋口院長談「自分が“どこかおかしい”という感覚を持ちづらく、『何とかしなければ。』という意識にはなりにくい。」

「いかなる依存症の治療も、出発点は“本人の自覚”から。」

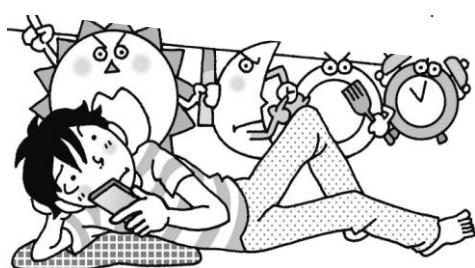
便利な物は使い方を間違えると、物に振り回されることになります。睡眠の質の悪さや午前中の体調不良など健康への影響も深刻です。ネット関連での人間関係のトラブルも増えています。物は使うもの、使われるものではありません。

授業中に寝ているあなた、大丈夫ですか？ 遅刻してきたあなた、大丈夫ですか？

### ネット依存の危険度がわかる質問項目

#### 8項目のうち5項目以上でネット依存の疑い

- ネットに夢中と感じるか
- ネットを使う時間を長くしなければならないか
- ネットをやめようとして失敗したことはあるか
- ネットを制限しイライラしたことがあるか
- 意図したより長時間ネットを使うか
- ネットのため人間関係や学校の活動を台無しにしたことがあるか
- ネットへの熱中を隠すため周囲にうそをついたことがあるか
- 不安や落ち込みから逃れるためにネットを使うか



久里浜医療センターのWebサイトでは、より詳しいネット依存のスクリーニングテストを利用することができます。 [http://www.kurihama-med.jp/tiar/tiar\\_07.html](http://www.kurihama-med.jp/tiar/tiar_07.html)

【参考：読売新聞H25.8.2】

# 脳脊髄液減少症を知っていますか？

先日、脳脊髄液減少症の研修会に参加してきました。

転んで頭や背中、腰を打った！

ボールが頭にぶつかった！

交通事故に遭った！



からだに強い衝撃を受けたことが原因で脳脊髄液が漏れて減るため、大脳や小脳が下がり、脳と頭蓋骨をつなぐ神経や血管が引っ張られるために様々な症状が出る疾患です。



事故の後、頭痛やめまい・吐き気・倦怠感などの症状が出た場合は、寝る安静を保ちつつ脳神経外科を受診することをお勧めします。

痛みは本人にしかわからぬため、特に転んだことを本人が忘れていたりすると、「朝起きて登校しようとすると頭痛やめまいが起きる」という一面から、起立調節障害・自律神経失調症・片頭痛・心身症などと診断されたり、急げと疑われたりして、診断が遅れ適切な治療を受けられないことが多いようです。日本医科大学武藏小杉病院喜多村先生の「医師がすべての病気に詳しいと過信してはいけません。『おかしいな』と思ったら、患者さん自身もネットで調べることが大切です。」という言葉が印象的でした。ぜひ、こういう目的でネットを利用してください。

## 脳脊髄液減少症とは？



脳脊髄液が漏れると脳の神経がひっぱられて、さまざまな症状が出るのが特徴

### 【事故発生】

- 転倒
- 落下
- 頭部打撲
- 頸部・背部打撲
- 交通事故など

### 【症状出現】

- 頭痛
- めまい
- 倦怠感
- その他  
様々な症状

### 【脳脊髄液減少症】

#### 【重症化予防】

- 寝る安静
- 水分補給
- ※ 髄液漏れの部分がふさがることも期待できる

### 【脳神経外科受診】

- 県のホームページで対応可能医療機関検索
- ※ 真岡市では吉岡整形外科内科が治療可能

## 「話してみませんか？あなたの悩み・・・」

スクールカウンセラーの伊澤成男先生(臨床心理士)が来校します。秘密は守られます。自分のこと、友達のこと、家のこと・・・。安心して相談してください。申し込みは担任の先生または教育相談係へ。

◆相談日◆

回	月	日	曜	回	月	日	曜
				7	10	2	水
				8	10	30	水
				9	11	6	水
				10	12	11	水
5	9	11	水	11	1	29	水
6	9	25	水	12	2	25	火

◆時 間◆13:00~17:00

※ 9月11日のみ 9:00~13:00

### ◆教育相談係◆

- 相 田 (養護教諭)  
海 老 名 (3年・体育)  
青 木 (2年・理科)  
谷 中 (1年・体育)



## あなたは大丈夫？カラコンのトラブル⑤

### 【失明】洒落にならない未承認カラコン

— 厚生労働省“承認”と“未承認”では法的にも大きく違うが —

ネット上で未承認のカラコンを「個人輸入代行」と広告し販売する業者がありますが、本来「個人輸入代行業者」は手続きのみを代行する業者。未承認カラコンは、販売はもちろん広告も薬事法違反。「国内未承認なので、トラブルについて一切責任が取れない」と記しているものまであります。色素溶出や細胞毒性などの基準値を超えてるものでは、失明の恐れもあるのです。

厚労省医療機器審査管理室長浅沼氏「個人代行業者という抜け穴は認識しているものの、国としてすべてを取り締まることは難しい」「粗悪なものを入手しないためにも、高度管理医療機器の承認番号が表示され、国が承認している製品を選んでほしい」

参考

NAVERmatome.naver.jp/odai/2134986823147051501

