



第326号 平成17年9月1日

発行所 京都市学校医会

京都市中京区間之町通竹屋町下ル

楠町601-1 こどもみらい館 2階

TEL (075) 256-0351

FAX (075) 241-3568

発行人 長村吉朗

## 羽場重尤 前会長ご逝去

羽場重尤前会長が平成17年9月12日ご逝去されました。

先生は昭和55年4月より京都市立桃山中学校で、昭和58年よりは京都市立桃山南小学校の学校医となられ、昭和59年4月よりは京都市学校医会の常任理事に就任されました。以後永年にわたり専務理事、副会長を歴任され、平成14年4月よりは京都市学校医会の会長となりました。同時に京都市学校保健会会長にも就任され、文字通り八面六臂のご活躍をされておりました。そしてこれらの功績に対し、平成16年には文部科学大臣表彰を受賞されております。しかしながら健康を害され、昨年来療養されておりましたがこの度逝去されました。心よりの哀悼の念を禁じ得ません。

私ども執行部一同は、羽場前会長が心待ちにしておられました京都市学校医会創立100周年事業を先生の企画の如く立派に実行することでその生前のご功績に応えるつもりです。

謹んでお悔やみ申し上げます。

## 第54回 近畿医師会連合学校医研究協議会総会に参加して

会長 長村吉朗

9月4日に大津市で開催されました、第54回近畿医師会連合学校医研究協議会総会の概要を報告いたします。京都府からの参加は35名でした。

総会は雪下日本医師会常任理事、滋賀県教育委員会教育次長の祝辞で始まり、例年通り物故会員への黙祷、永年勤続学校医表彰が行われましたが、物故者は京都府27名、大阪府13名に対し、30年の永年勤続表彰は京都府9名、大阪府93名で、例年の事ながら何故こんなに差が付くのか分かりません。尚、京都市学校医会からの永年勤続表彰受賞者は石原象二郎先生、太田家寿夫先生、加藤静允先生、酒井修先生の4名でした。

続いて研究発表となり、奈良県より千森正和先生の「桜井市における学校心臓検診の現状と評価」では、システムとしては京都府医師会とほぼ同様ながら人口6万余の市を対象として地区医師会独自で実

施することの困難さが感じられました。和歌山県的小林昌和先生の「糖尿病の発病予防・教育指導啓発活動指針の作成」では、小学5年、中学2年、高校2年と限られてはいますが昼食後尿糖を検査することにより糖尿病の可能性のある児童の発見の試みがなされており、京都市で行われている早朝空腹時尿による検査との発見率の違いが懸念されました。京都府の横林文子先生の「乙訓高校3年生の骨密度検査と運動・食事との関連性」では、運動による骨密度の上昇促進効果が示唆され聴衆の興味をひいておりました。大阪府の日下高志先生の「川崎病既往児の脂質異常改善の試み」では、なぜ川崎病児童に対してのみ検査指導をするのかとの質問がなされ、かみ合いませんでした。兵庫県の坂本哲一先生の「兵庫県川西市内小学校における小児生活習慣病予防検診事業について」では、2次検査ながら血液検査が

なされており、その困難さが感じられました。最後に滋賀県の野々村和男先生の「シックスクール」では、パソコン教室・音楽室等の特別教室におけるホルムアルデヒド濃度の異常が多いことが報告されておりましたが、一般教室との使用頻度の違いから来る蓄積が考慮されていないのではと思われました。

午後からは特別講演の滋賀医科大学精神医学講座教授 大川匡子先生による「子どもの睡眠」となりましたが、この内容は別に報告して頂きます。なお次回の大会の開催地は、奈良県で11月26日に決定されました。多くの先生方の参加を希望致します。

## 第27回 近畿学校保健連絡協議会に参加して

会長 長村吉朗

7月14日奈良市において、第27回近畿学校保健連絡協議会が近畿学校保健連絡協議会の主催、奈良県学校保健会主管で開催され、学校医会より私が京都市として、府医よりは岡林理事が京都府より参加いたしました。

13時より奈良県学校保健会、有山会長と日本学校保健会、若林副会長の挨拶にて開会され、近畿各都道府県及び政令指定都市よりの要望事項並びに研究協議が約1時間にわたり述べられました。その後今年例年の円卓による個別協議に代わり京都大学大学院医学研究科社会疫学分野、木原雅子助教授による「中高生の性意識の実態とこれからの予防教育のありかたについて」の講演が行われました。研究課題では、個人情報保護に関する法律の施行に伴う

児童の健康や医療内容に関して医療機関によっては学校に対する情報提供の対応に大きな変化が見られそれに対するとまどいなどが述べられていました。又、講演では、予想されてはいることですが最近の中高生の性の早期化の実態のアンケート調査と、それに対する個々の生徒の心理状態における適切な予防教育（木原先生は性教育ではなく、その後の性行動に対する進行予防という意味で予防教育という呼び方を使用）と対策の必要性について述べられました。極めて実践的で興味ある講演で1時間半を超過する講演にもかかわらず、少し洗脳された気持ちで協議会を終了いたしました。

尚、これらの資料は学校医会事務局にございますので必要な先生方は遠慮なくご連絡下さい。

### 精神衛生研究会のおしらせ

京大心理学の青木教授をお招きし、毎月第2木曜日の2時間（P m 2 : 30 ~ 4 : 30）心理学のいろんな分野の本を研鑽しています。京都御所の南にあるこどもみらい館で、現在10名内外の参加者で、宿題もなく、発表の必要もなく、肩のこらない気楽な会として最近では眼科や精神科のドクターも参加されています。O Bにくらべ現役学校医が少ないので、児童生徒の心の問題を学習するきっかけとして御参加お待ちしております。10月よりテキストが変わります、入手を希望される方は医学書店に申込まれるか、学校医会事務局へお問合せ下さい。

「心理療法のかんどころ」 ～心傷ついた人々の傍らにあって～

第Ⅰ部 児童期・思春期を考える

第Ⅱ部 治療における見立てと展開

第Ⅲ部 家族の変容と心理療法

村瀬嘉代子著 金剛出版 (3,500円+税)

10月の精神衛生研は10月13日（木）です。（精神衛生研究班 平位）

## 「子どもの睡眠」

常任理事 井上 静子

第54回近畿医師会連合学校医研究協議会総会の講演「子どもの睡眠」が滋賀医科大学精神医学講座教授大川匡子氏により行われました。

近頃、「夜なかなか寝つかれない」とか「朝起きられない」といった相談が増えてきましたので、今回の講演は、非常に参考になる内容でした。概要をご報告いたします。

現代の子どもは大人と同様に、生体リズムの原則を無視した多様な生活様式のもとで育成されるようになった。子ども達の平均就床時刻の調査によると、小学生で22時台、中学生で23時半、高校生では0時半とかなり遅く、1970年に比べて睡眠時間は50分から1時間も短くなっている。東京教育研究所の小中学生を対象にした調査(1999年)によると、イライラ感の高い子ども達の半数以上は夜0時以降までの夜更かしをしており、逆にイライラ感の低い子どもたちの夜更かしは、25.8%にとどまっているという。夜更かし、睡眠不足で生体リズムが狂うと、知的・情緒的発育の遅れ、自律神経系の失調や低体温による朝の体調不良、そして不登校や引きこもり、意欲の低下や肥満などの危険性が高まる。子どもにとって睡眠は脳と身体の成長に大きく関与する大切な営みなので、子どもの睡眠問題に一層の注意を喚起する必要がある。

ヒトの生体リズムは多くの動物と同じように体内時計によって調節され、約25時間の周期で活動と休息のリズム信号を出しているが、24時間周期で変化する外部環境とは約1時間のズレが生じる。このズレを調節する重要な役割を果たしているのが「光」で、光信号が目から入り、生体時計としての役割を果たす視交叉上核へ伝達されてこのズレをリセットし、昼間の「明環境」と夜の「暗環境」が正常な睡眠・覚醒リズムを作り出している。朝の光を浴びてから14時間くらい経過すると、松果体からメラトニンというホルモンの分泌が始まり、手足の末端からの放熱も盛んになる。こうした放熱により身体の内部や脳の温度が低下してくると、1～2時間のうち

に自然な眠気が出現する。

睡眠のメカニズムには「生体時計機構」と、もうひとつ「恒常性維持機構(ホメオスタシス)」がある。恒常性維持機構は睡眠が不足したり、長く起きていると眠くなるという機構で、これは活動中に酷使された脳を積極的に休ませる機能である。これら恒常性維持機構と生体時計機構の2つが、状況に応じて相互に関連しながら睡眠の質・量およびタイミングを制御している。又、睡眠の段階はレム睡眠とノンレム睡眠に分けられ、成長ホルモンは深いノンレム睡眠(熟睡)時に集中して分泌され、日中食べた食物から蛋白を合成し、体の中に取り込んだ免疫機能を増強する。ノンレム睡眠とレム睡眠を組み合わせた1つのサイクルは1セット90分で繰り返し現れ、両者をあわせて疲労・ストレスを回復する重要な役割を果たしている。

学童期には、早寝・早起き、3度の食事、日中屋外で遊んで体を動かす、これらのことは当たり前の時代があったはずである。先人の知恵を見直し、基本的な生活習慣を規則的に言い、生体リズムに基づいた子育てを考える時期に来ているのではないだろうか。



### ～よい睡眠をとるための10のポイント～

1. 睡眠時間は人それぞれ、日中の眠気で困らなければ十分  
8時間にこだわらない
2. 刺激物を避け、眠る前には自分なりのリラックスマ法  
就寝前4時間のカフェイン、スタミナドリンク摂取は避ける  
軽い読書、音楽、ぬるめの入浴、香り、筋肉をほぐすトレーニング
3. 眠たくなってから床につく、就床時刻にこだわらずすぎない

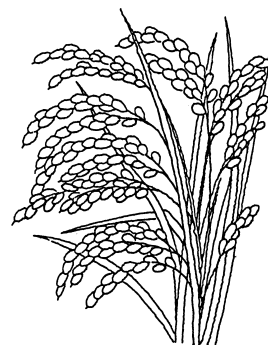
- 眠ろうとする意気込みがかえって頭をさえさせ、寝つきを悪くする
4. 同じ時刻に毎日起床  
早寝早起きでなく、早起きが早寝に通じる  
日曜に遅くまで床で過ごす、月曜の朝がたらくなる
  5. 光の利用でよい睡眠  
目が覚めたら日光を取り入れ、体内時計をスイッチオン  
夜は明るすぎない照明を
  6. 規則正しい3度の食事、規則的な運動習慣  
朝食は心と体の目覚めに重要、夜食はごく軽く
  7. 昼寝をするなら、15時前の15～20分、夕方以降の昼寝は夜の睡眠に悪影響
  8. 眠りが浅いときは、むしろ積極的に遅寝・早起きに  
寝床で長く過ごしすぎると熟眠感が減る
  9. 睡眠中の激しいイビキ・呼吸停止は要注意  
背景に睡眠の病気、専門治療が必要
  10. 十分眠っても日中の眠気が強い時は専門医に  
長時間眠っても日中の眠気で学業に支障がある場合は専門医に

## 養護教育研究会との懇談会に出席して

常任理事 蘆原 亨

去る8月20日、東山の「道楽」にて京都市養護教育研究会との懇談会があり、学校医会、教育委員会、養護教育研究会より合わせて13人が出席しました。学校医側からは長村会長より、京都府指定学校医制度、学校医の執務時間、個人情報保護法など、学校医会ニュースに掲載された最近の話題の紹介と平成16年度の学校検尿事業の報告があり、奥村副会長からは成長曲線についての解説がありました。また、養護教育研究会からは「耳鼻咽喉科健康診断結果のお知らせ」、「眼科健康診断結果のお知らせ」といった配布物の内容についての確認や、「障害のある児童生徒が受診する医療機関について」、「教職員の健康管理について」、などの協議事項が提出されました。養護の先生方からの、「障害を持つ児童生徒が病気になった時に受け入れてくれる医療機関を見つけるのに難渋することがある」とか、「教職員の健康管理はどのようにすべきなのか」という困惑の声を聞き、「そうだったのか、今までそんなことあんまり、というか一度も考えたことが無かった」と自分の無関心さに恥じ入るばかりでしたが、一方、「健診時に生徒一人ひとりに声かけをして下さる学校医の先生もおられ、大変嬉しく思っているという声もあります」という感謝の声もお聞きし、ますます恥じ入るばかりでした（私はしていないので…）、

いずれにしても、この会に参加して、養護の先生方が学校医の教育現場へのより積極的な働きかけを強く望んでおられることがよく分かり大変有意義な会でした。



本年度の就学時健康診断時に保護者に下記の予防注射に関する案内を渡すことといたしました。健診担当医におかれましては相談等に対し御協力をお願い申し上げます。

来年度入学される幼児の保護者の皆様へ

京都市学校医会  
会長 長 村 吉 朗

### 就学前の予防接種について

就学時健康診断にあたり、保護者の皆様には「予備調査票」で予防接種等についてご記入いただくところですが、小学校へ入学されるまでに、是非とも下表の予防接種を受けていただくようお知らせします。

種 類	対 象 年 齢	実施場所
3種混合（ジフテリア 百日咳、破傷風）	生後3月～9月（7歳6ヶ月）	医療機関
麻疹	生後12月（1歳）～9月（7歳6ヶ月）	医療機関
風疹	生後12月（1歳）～9月（7歳6ヶ月）	医療機関
ポリオ（急性灰白髄炎）	生後3月～9月（7歳6ヶ月）	保健所
日本脳炎	生後3月（3歳）～9月（7歳6ヶ月）	医療機関

予防接種の効果等について、まず3種混合ですが、小学校では外傷（例えば、すり傷、切り傷、クギを踏むとか刺し傷）が多く、破傷風予防のためにぜひ受けられることをお勧めします。

麻疹、風疹ですが、麻疹の接種率は日本では約80%で10人に2人未接種の児童がいます。そのため、海外では日本は麻疹の輸出国という悪評がたっています。

ポリオもまだ受けていない人は、保健所で受けてください。

また、おたふく風邪、水痘のワクチンについては、任意接種といって希望される方だけが有料で受けられます。

私たち学校医は、予防接種を受けずに自然に罹患した、麻疹、おたふく風邪、水痘等の重症の患者さんをたくさん診察し、その合併症の恐ろしさを知っているからご説明しているとご理解ください。大切に、愛情いっぱい育ててこられたお子さまの健康管理のため、就学される前に、もう一度母子手帳を点検されて、まだ受けていない予防接種はないかをご確認ください。学校生活を有意義に楽しく送るために予防接種を受けられることをお勧めします。

なお、日本脳炎の予防接種については、先般、厚生労働省がマウスの脳を用いた現在の日本脳炎ワクチンとそれを接種した後の重症ADEM発生との因果関係があるとの判断を下し、現時点ではより慎重を期するため、定期予防接種として日本脳炎ワクチンの積極的勧奨は行わないよう勧告したところであり、京都市においても積極的勧奨は行っておりません。

なお、平成18年4月1日より予防接種法が改正され、麻疹ワクチン、風疹ワクチンは2種混合ワクチンに変更となります。

※ ご質問等がございましたら、就学時健康診断時に医師にご相談下さい。

---

---

## 第5回 常任理事会

---

---

平成17年9月10日  
於 事務局

出席者 長村会長、奥村・平位副会長、林専務理事、  
井上、中野、竹内、東道、蘆原各常任理事、  
佐野眼科学校医会副会長、星谷耳鼻咽喉科  
医会理事

### ・会長挨拶

### <報告事項>

1. 色覚相談 8/9・23・30 (佐野)  
各2名の計6名の相談(1名は宇治市の小学生)
2. 精神衛生研究会 8/11 (平位)  
6名の参加「悲しみに言葉を」読了
3. 養教部会との懇談会 8/20 (長村)  
今月号参照
4. 100周年記念式典委員会 9/2 (長村)  
式進行の大略決定
5. 第5回「こどもの心とからだ」講演会  
9/3 (長村)  
157名参加、盛会であった(於ハートピア)
6. 精神衛生研究会 9/8 (平位)  
「トラウマ」について青木顧問の指導による研  
讃  
「心理療法のかんどころ」村瀬嘉代子著 次回  
から抄読
7. 100周年記念誌委員会 9/9 (平位)  
年表の作製など
8. 近畿医師会連合学校医研究協議会(於大津市)  
今月号参照

### <協議事項>

1. 「校医」ニュース、インターネット配信につい  
て  
府医のサーバーに参加できないか、専任は中野  
理事

2. 診断書代の請求について  
大学入試に伴う健康診断書のあつかいについて
3. 総会講師について  
H18年4月15日(土)に総会予定、講師の推薦  
を募る
4. その他  
H18年3月5日(土)に感染症研究会予定  
学校職員の健康診断書のとりあつかいについて

### <関連学会・各種協議>

1. 色覚相談 9/13
2. 下京支部会 10/1 (於グランヴィア)
3. 精神衛生研究会 10/13
4. アレルギー相談 10/19
5. 次回常任理事会 10/1 (1:30 P m)

