

ほけんだより 10月号



能勢高校保健室

暑さがようやくおさまって、過ごしやすい季節になりましたね。

秋といえば、スポーツの秋、読書の秋、食欲の秋、芸術の秋・・・とよく言いますが、みなさんはどんな過ごし方をしていますか？ 季節の変わり目で、体調を崩している人が多くなっています。体調管理をしっかりと、実りの多い秋にしてください。

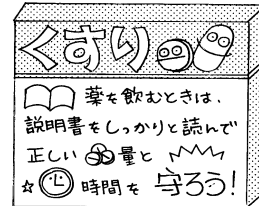
「薬と健康の週間」



毎年、10月17日から10月23日までの一週間は「薬と健康の週間」が実施されています。これは国民の保健衛生の維持向上を目標に、厚生労働省が医薬品及び薬剤師の役割に関する正しい知識を国民に浸透させることにより定められました。

★薬の正しい使い方★

- ①添付文書（説明書）をしっかりと読みましょう。
- ②用法・用量を正しく守りましょう。
- ③服用時間を守りましょう。



（薬は規定された時間帯に飲まない、効果がうすれたり副作用が生じることがあります）

- 食前・・・胃の中に食べ物が入っていない時 【食事の約1時間前】
- 食後・・・胃の中に食べ物が入っている時 【食後の30分以内】
- 食間・・・食事と食事の間 食事中ではない 【朝食と昼食の間など】

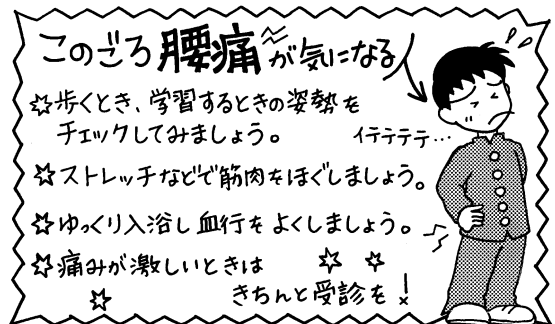
- ④併用を避けましょう。

病院で処方された薬と市販薬を併用すると、副作用が生じる危険性があります。自分で判断せず、医師に相談してから服用しましょう。

悪い姿勢は体調不良の原因に！

悪い姿勢を体が覚え込んでしまうと、肩こりや腰痛に悩まされることがあります。

- ・背中を丸めて前かがみの姿勢が多い
- ・机にもたれて、ほおづえをつく
- ・椅子に浅く腰かけて、足を前に投げ出す
- ※このような姿勢でいると・・・
- 筋力が衰えて、背骨を支えている力が弱くなり、腰に負担がかかりやすくなります。



☆☆10月10日は目の愛護デー☆☆

あなたの目疲れていませんか？


- 目がしょぼしょぼする
- まぶたがピクピクする
- 目が乾いた感じがする
- 目が充血しやすい
- 目の奥が痛い
- 涙が出る
- 目やにが出る
- 首や肩がこる
- 頭が痛い・頭が重い

目を休ませるコツ

目を休ませるためには、目を閉じるのが簡単で効果的な方法です。まぶたを閉じると、目の筋肉が自然とリラックスして脳も休まります。

ドライアイ パソコンなど画面に集中する作業で目を酷使すると…

まばたきの回数が減り、涙の分泌が追いつかず、目の表面が乾いた状態→ドライアイになってしまいます。ドライアイは疲れ目の原因になるばかりでなく、角膜炎や結膜炎を引き起こすこともあるので注意が必要です。



要注意！！アカントアメーバ角膜炎

アカントアメーバという微生物が、角膜にできた傷口に侵入することで感染します。ソフトコンタクトを使っている人に多く、症状は角膜のにごりや充血、強い痛みがあります。悪化すると、視力の低下が起こることがあります。

原因は・・・

- ×レンズを水道水で洗う
- ×こすり洗いをしていない
- ×レンズケースを洗浄していない
- ×消毒液を交換せずに注ぎ足して使用している

} 間違ったケア方法が原因になります。

おしゃれのはずがトラブルに・・・

おしゃれアイテムとして、カラーコンタクトやつけまつげを使用したことがある人がいると思います。しかし最近それらの使用によって、目や肌のトラブルが増えてきています。

●カラーコンタクト

最近増えているのが、カラーコンタクトの使用によりおこる目のトラブルです。種類によっては色素が溶け出して、角膜炎や結膜炎、ひどい場合は視力低下を起こすこともあります。使用する場合は、必ず眼科医の検査・処方を受けて、安易な使用は控えましょう。

●つけまつげ

つけまつげの接着剤で目の周りがかぶれたり、接着剤が目の中に入って炎症が起こることがあります。

●まつ毛エクステ

最近流行していますが、人工まつ毛が取れて目に入ったり、専用接着剤がまぶたの裏に貼りつき角膜を傷つけることがあります。