

保健だより



令和6年10月8日
四谷中学校 保健室

10月10日は



10月10日は「目の愛護デー」です。日ごろから自分の目を大切にしていますか？
目を使い過ぎていませんか？ 私たちの目は、近くのものを見る時、よく見えるように
筋肉を緊張させてピントを合わせています。パソコンやスマートフォンを見ている間、
ずっと目は緊張したままなのです。

大切な目に疲れがたまらないようにしましょう。

まぶた



実は、
目
を
守
つて
く
れ
て
い
る？

まゆげ



目が疲れたときは...

近くのものを見るとき、目の筋肉に力を入れてピントを調整しています。その状態が長く続くと目が疲れてしまいます。でも目の疲れを和らげる方法があります。



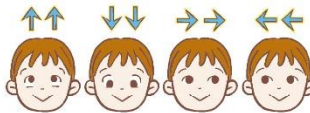
目を温める

ホットタオルなどを目にあてましょう。

まつげ



なみだ



目を動かす

上下左右に目を動かしましょう。
近くと遠くを交互に見てもOK。



遠くを見る

窓の外など遠くを見ましょう。
特に山や木など緑を見るのがオススメ。

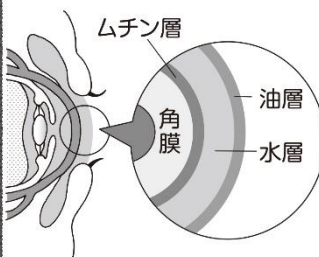
中学生にも
増えている



ドライアイに要注意

スマホやパソコン、コンタクトレンズ、エアコンの刺激などが原因で、目が乾燥してダメージを受けることがあります。最初は目が少し疲れたり乾いたりする「疲れ目」から始まり、そのまま同じ生活を続けるとドライアイになることも。

健康な目



目を守るための涙の層が形成されている。

ムチン層

涙を角膜（黒目の部分）の表面に留める

油層

涙の蒸発や、まぶたとの摩擦を防ぐ

水層

潤いで目を乾燥や感染から守る

ドライアイの目



三層のバランスが崩れているのがドライアイ。水分が足りなくても油分が足りなくても症状が起こる。

水層が減る

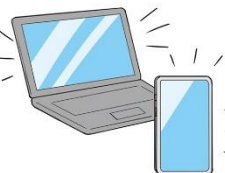
油層が減る

「目が乾く」だけじゃない
ドライアイは

- ☑ 目が痛くなる
- ☑ 目の疲れを感じる
- ☑ 勝手に涙が出てくる
- ☑ 光が眩しく感じる
- ☑ 頭痛や肩こりがある

思い当たった人の目は、ドライアイになっているかもしれません。角膜の傷やその傷からの感染症、見えにくさにつながることも。

夜のブルーライトにご用心！



ブルーライトについて知っていますか？ ブルーライトとは、可視光（人の目に見える）の中で紫外線に近い青色の光で、角膜や水晶体で吸収されずに目の奥の網膜まで届く強い光です。太陽光にも含まれていますが、LEDを使ったパソコンやスマートフォンからも、この光が多く発せられています。

朝、ブルーライトの含まれる太陽光を浴びると、スッキリ目覚めることにつながりますが、夜遅くまで浴びていると困ったことが起きます。

夜遅くまでパソコンやスマートフォンの画面を操作していると、ブルーライトの刺激で生活リズムが狂ったり、睡眠の質が落ちたりするからです。
寝る直前までブルーライトを浴びることはやめ、ぐっすり眠れるようにしましょう。



「コンタクトレンズ」は医療機器です

視力を矯正するためのコンタクトレンズ。かの有名なイタリアの科学者レオナルド・ダ・ヴィンチがその原理を発見したそうです。

そんな古い歴史を持つコンタクトレンズですが、最近では、1 DAY タイプ（使い捨てタイプ）、一定期間（2週間や3週間など）洗浄や消毒をしながら使うタイプ、おしゃれのためのカラーコンタクトレンズなどさまざまなものがあります。

コンタクトレンズは医療機器なので、コンタクトレンズを使用する場合には、眼科を受診することが必要です。眼科医の先生に眼に合った度数のレンズを処方してもらい、レンズを装着したときの眼の状態を確認してもらいましょう。



マイコプラズマ肺炎が大流行! 過去10年で最多!

マイコプラズマ肺炎にかかる人が増えています。
国立感染症研究所によると、4週連続で増え、同時期としては過去10年で最多となっているそうです。秋から冬にかけて、さらに感染者が増える可能性があり、専門家は注意を呼びかけています。都道府県別では、福井が最も多く、次いで東京、岐阜、茨城、大阪、広島、青森、埼玉、愛知と続きます。マイコプラズマ肺炎は、肺炎マイコプラズマという細菌が引き起こす感染症です。

くしゃみや咳のしぶきなどを通して感染し、**熱**や**咳**、**倦怠（けんたい）感**や**頭痛**が出ます。咳は数週間続くケースがあります。症状が軽い場合は自然に回復することもあります。一部の患者は肺炎が重症化して入院が必要になることがあります。まれに脳炎などを起こすこともあります。患者は14歳以下の人が多いですが、成人もかかっています。治療は抗菌薬を使用し、多くは症状が改善します。潜伏期間は2〜3週間と長いので、家族に症状が出てから忘れた頃に自分に症状が出ることもあります。強い咳や熱が長く続く場合などは受診しましょう。

◆予防法は？

基本的にはインフルエンザなどと同じで、普段からの石けんによる手洗い（タオルの共有はしない）などの感染対策が有効です。また、咳がある場合には、他の人にうつさないよう、マスクを着用するなどの“咳エチケット”を守ってください。



ちゃんと知ってる？

薬の飲み方

頭痛薬、腹痛薬、生理痛薬、花粉症の薬……薬は手軽に飲めて、悩ましい症状を改善してくれる便利なもの。けれど、正しく飲まないで効果が現れないだけでなく、思わぬ副作用が出る危険なものもあります。クイズを通して、薬の正しい飲み方を学びましょう。

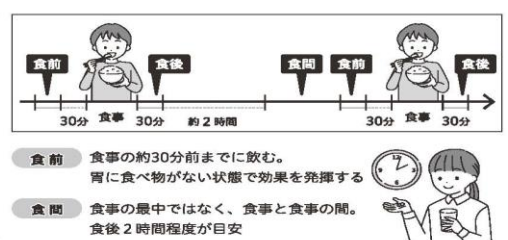


Q.1 「食後」に飲む薬は、食事の約30分後までに飲むと良い

A. ○ 「食後」の場合は、食事の約30分後までが最適なタイミング

どの薬も、「食前」「食後」「食間」など飲むタイミングが決まっています。これは胃の状態に合わせて、できるだけ体に負担をかけずに効果を発揮するためです。

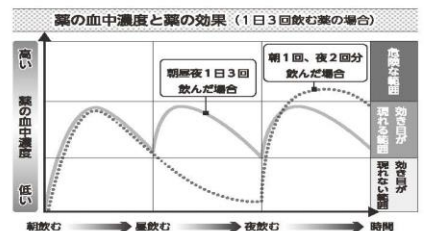
最も多いのは「食後」に飲む薬。薬は胃に刺激を与えるものも多いため、胃の中に食べ物がある状態で飲むことで、胃にかかる負担を減らすことができます。



Q.2 飲み忘れた場合、次のタイミングで2回分飲んだほうが良い

A. × 副作用の危険があるため、一度に飲む量は必ず1回分に

薬は吸収された後、血液中に溶けて全身を巡ります。この血液中に溶けている薬の濃度を「血中濃度」と言います。どの薬も、血中濃度が一定に達した時に効果を発揮します。薬の飲む量やタイミングは、この血中濃度をもとに決められています。一度に2回分飲むと、血中濃度が高くなりすぎて副作用が出やすくなり、大変危険です。飲み忘れた場合は1回分飛ばし、次のタイミングに1回分飲みましょう。



Q.3 薬はお茶や牛乳、ジュースなど、何で飲んでも良い

A. × 薬の吸収が遅れたり、効果が強まったりする恐れが。水かぬるま湯で飲むように

薬をお茶や牛乳、ジュースなどで飲むと、飲み物の成分と薬の相互作用により、薬が吸収されにくくなったり、効果が強くなりすぎて副作用が出たりすることがあります。コップ1杯程度の水かぬるま湯で飲みましょう。



お茶やコーヒー（カフェイン）	風邪薬などのカフェインを含む薬と一緒に飲むと、眠れなくなったり、頭痛が現れることがある
牛乳	胃の中のpHが変わり、腸で溶ける薬（便秘薬など）が胃で溶け、胃痛や吐き気が起こることがある。カルシウムと結合して効果が弱まる薬も
ジュース	胃の中のpHが変わり、薬が吸収されにくくなったり、効果が弱まる場合がある。逆にグレープフルーツジュースは薬の血中濃度を高め、効果を強めてしまうことがある

※pH：酸性・中性・アルカリ性の度合いを表す。胃は通常、強い酸性で、食べ物と一緒に入ってきた細菌などを殺菌する

薬の「量」や「飲むタイミング」にはちゃんと意味があります。添付文書にも目を通し、必ず決められた用量・用法で飲みましょう