

保健だより

ポしポし

平成25年10月10日
第6号
鎌ヶ谷市立第二中学校
保健室発行

最近涼しくなってきましたね。体育祭も終わりで、10月になりました。気候も涼しくなってお過ごしやすくなりました。何をやるのにもいい季節。「食欲の秋」「芸術の秋」「スポーツの秋」…皆さんはこの秋をどう過ごしていきますか？秋は「秋の夜長」とも呼ばれるほど、日中が短い分、夜が長く感じられる季節です。秋の静かなイメージにぴったりですね。読書をしたり、音楽を聴いたり、ただぼんやりと過ごすのもいいですね。ただ、夜更かしには気をつけて！



目は一生一緒のパートナー



いつも私たちの生活に関わっている「目」。私たちは情報の90%近くを目からとり入れていきます。そんな大事な目ですが、日々パソコンやゲーム、テレビを見たりして酷使すると視力が低下します。一度低下した視力は元に戻すのは難しいことです。目のお助けサインを知って、目に優しい生活を心がけましょう。目がいいことは、人生の宝物になります。一生のパートナーの目を大切にしましょう。

知ってるかな？薬の正しい使用方法

challenge
あなたは薬を正しく使えるか

スタート
AかBのうち、どちらかに進みます。ヒントボックスに立ち寄りながらゴールできればいい!!

病院で薬をもらいました。早く治すには

薬を保管しておくのに、よい場所は

薬の袋や外箱、説明書は

A 指示された量の薬を飲んで、安静にする。
B 指示されたよりも多く薬を飲む。

A 日当たりがよく、あたためたいところ。
B 暗くて涼しいところ。

A 薬を使いきるまで薬と一しょに保管しておく。
B かつけるのに邪魔なので、捨てる。

薬はちょうどよい作用をする量が定められています/高温・多湿・直射日光の場所では、薬が変質する可能性があります/薬のパッケージや説明書には、使用上の注意、使用期限など、大切な情報が書かれています/多くしても、目からあふれるだけです/医療機関でもらう薬は、1人ひとりの体質や症状に合わせて処方されています/食品と同じで、開封すると、変質しやすくなります

薬の使用期限は

病院でもらった薬を飲んでよいのは

目薬をさすときは

A 開封した後も有効。
B 開封後は、期限にかかわらず、なるべく早く使います。

A 受診した本人だけ。
B 同じ症状の人なら、だれでも。

A たっぷりさすと効果的。
B 1滴で十分効果がある。

ゴール!! おめでとう!! あなたの知識を生かして、正しく薬を使ってくださいね。

10月17日~23日は「薬と健康の週間」です。皆さんの身近に存在する「薬」。手軽に手に入る薬も多いですね。しかし、正しい使用方法で使わないと、副作用や別の効果が出てしまうことも…。また、病院でもらう薬とドラッグストアで売っている薬は、薬の分類が違います。必ず病院でもらったものは医師の指示、ドラッグストアのものは説明書の内容に従って服用するようにしましょう。また、薬を他の人にあげたり、使いまわしするのはやめましょう。正しく使って、薬の力をちょっとだけ借りながら、早く治せるようにできるといいですね。

10月17日~23日
薬と健康の週間

- 薬は自然治癒力を助けるものです
わたしたちの体に備わっている「自然治癒力」の働きを助けるのが薬の役割です。そのため、日ごろから自然治癒力を高めるための生活を送り、安易に薬に頼らなくてもよいような体作りしておくことが大切です。
- 薬を買うときはお店の人(薬剤師)に相談しましょう
- 薬(口から飲むもの)を使うときの注意
説明書をよく読みましょう。

いくつ飲むのか?
何回飲むのか?
いつ飲むのか?

気になるこんな目の症状

目が赤い	その原因は?	●目にゴミや花粉、細菌などが入って、炎症を起こしている。 ●使いすぎで、目が疲れている。
目が乾く	その原因は?	●パソコンやゲームに熱中して、まばたきの回数が減っている。 ●室内の空気が乾燥している。
目が痛い	その原因は?	●目にゴミやホコリが入った。 ●目に傷がついている。 ●細菌に感染し、炎症が起きている。
目がかゆい	その原因は?	●花粉などのアレルギー症状が起きている。 ●細菌やウイルスに感染している。

気になる症状があるときは、まず、目を休めること。症状が続くときや、悪化してきたときには、眼科でみてもらいましょう。

あなたの目を守る、3つの習慣

- 時々、遠くを眺める
目の筋肉の緊張をほぐします
長い時間、本やノート、携帯電話の画面など、近くを見続けていると、毛様体筋が緊張して疲れます。ときどき、手元から視線をはずし、遠くを眺めると、毛様体筋の緊張をゆるめることができます。
- しっかり睡眠をとる
目と脳を休ませます
目は、起きている間ずっと、外からの刺激を受け続けています。目を休ませるには、目を閉じる時間をじゅうぶんにとることが必要です。目から入ってきた光を分解し、「情報」として受け取るのは、脳の役目です。目を開けている間はずっと、脳も働き続けているのです。目と脳を休ませるためには、毎日、きちんと睡眠をとることが、とても重要なのです。
- きちんと食事をとる
目の働きを助けます
ビタミンA：光を感じる物質をつくるのを助ける。
ビタミンB₁：視神経の働きを助ける。
ビタミンB₂：疲労回復に役立つ。
ビタミンB₆：毛様体筋の成分となるタンパク質の吸収を助ける。
ビタミンB₁₂：目の調節機能を助ける。
ビタミンC：皮膚や粘膜の健康を保つ。
ダイエットや好き嫌いで、偏った食生活をしていると、目に必要な栄養素が不足して、目が疲れやすくなることがあるので注意が必要です。

携帯やパソコンをみていると目の疲れを感じませんか？知らず知らずのうちに、目は疲れてしまうもの。目を休めることも大事です。「疲れ目」は目の周りの筋肉が緊張している状態です。疲れ目の時は目を温めると効果的です。また、目を冷たいタオルなどで冷やすと目がリフレッシュします。さらに、目を温めた後に冷やすと血行が良くなり疲れ目の解消につながります。

目にいい食べもの知っていますか?

- ビタミンAをたくさん含むもの：うなぎ、にんじん、レバー など
- ビタミンB₁、B₂をたくさん含むもの：豚肉、玄米、牛乳、卵 など
- ビタミンCをたくさん含むもの：レモン、イチゴ、ブロッコリー など

別名「目のビタミン」ともいわれるビタミンAは、目の疲労回復に役立ちます。ビタミンB₁、B₂は視力の低下を防ぎ、目の機能回復に役立ちます。ビタミンCは目の粘膜をつくり、水晶体を保護するのに役立ちます。

目の不思議特集

からだの語源
まぶた

まぶたは、「目のふた」のこと
で、目を表す「まなこ」と「ふ
た」が1つになってできた言葉で
す。同じ仲間の言葉に、まつ毛
(まなこ+毛)、まなじり(まな
こ+しり/自尻のこと)などがあ
ります。

目は、外からの情報を取り入れ
る大切な窓ですが、起きてある間
ずっと刺激にさらされ続けていま
す。時には、目
にも「ふた」を
して、休ませて
あげましょう。



あなたの利き目はどっち？

利き手、利き足があるように、目にも「利
き目」があります。私たちは、左右どちらか
の目をよく使って物を見ています。

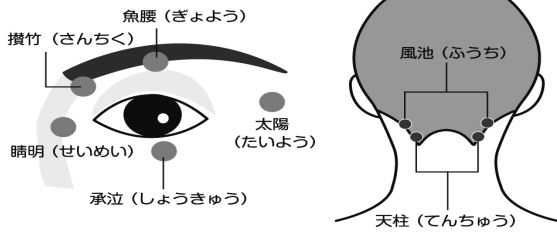
◆利き目の調べ方

- ①数メートル離れた物を見る(壁の時計などを見るとよいでしょう)。
 - ②見続けながら、見ている物を指さす。
 - ③この状態で、片目ずつ交互に閉じたり開けたりしてみる。
- すると片方の目は、しっかり見ているものを指さしていますが、もう片方の目は少しずれた方向を指さしています。しっかり対象物を指さしているほうの目が「利き目」です。



※参考：株式会社二アックホームページ

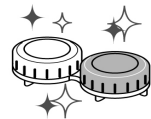
目の疲れにきくツボ



コンタクトレンズは、二中の皆さんの中でも使っている人は多いと思います。保健室に来室した人に聞いてみると、使い捨てのものを長く使ってしまう目が痛くなったり、消毒液と保存液を間違えてしまったり…間違った使い方をすると怖い、コンタクトレンズ。正しい使い方を学びましょう。

レンズケースのケアも忘れずに

コンタクトレンズの洗浄や消毒などはしっかり行っている人も、見落としがちなのが「レンズケース」のケアです。怠ると、カビや雑菌などが繁殖して、感染症など目のトラブルを招く原因となります。レンズケースは、毎回、水道の流水でしっかりと汚れを洗い流します。その後はフタを外した状態で、ケース本体もフタも完全に乾燥させます。また、ケースは使っていくうちに細かい部分に汚れがたまり、取り切れなくなっていくので、定期的に新しいものと交換することも大切です。



不思議の国のアリス症候群を知っていますか？



ウサギを追いかけて穴の中に迷い込んだアリスは、そこでさまざまな不思議な体験をします——身体が伸びたり、縮んだり。

そんなルイス・キャロルの有名な小説『不思議の国のアリス』がそのまま名前となった病気があります。

私たちがエビスティン・パール・ウイルス (EBウイルス) というウイルスに感染すると、さまざまな神経症状が起こります。その中の一つに突視症というものがあります。突視症になると、物が大きく見えたり、小さく見えたり、ゆがんで見えたりします。

そのため、このような症状が起こる病気を、アリスの体験になぞらえて、「不思議の国のアリス症候群」と命名したそうです。

※参考：安藤由美子著、目に魅く不思議の国、小学館、2008。

ブルーライト対策、していますか？



◆ブルーライトとは…

私たちが見ている「光」には、赤・黄・緑・青などの色が含まれています。その中でも紫外線に波長域が近く、強いエネルギーを持つ青色光が、ブルーライトです。

ブルーライトは、太陽光のほか、スマートフォン、パソコンの液晶などで使用されるLEDライトの中にも含まれています。

◆ブルーライトの何が問題？

私たちが、太陽光 (ブルーライト) を認識することで朝に目を覚まし、体内時計を調整しています。しかし、出る前までスマートフォンなどを使用し、ブルーライトを浴びていると体内時計が狂い、不眠の原因となります。また、ブルーライトは、眼精疲労を生じさせたり、視覚疾患や加齢黄斑変性症を引き起こす原因の一つと考えられています。

◆ブルーライト対策

ブルーライト対策には、その影響を軽減させるパソコン用のメガネを装着したり、液晶用フィルムなどを使用する方法があります。

こんなとき、どう対応すべきですか？



◆砂が目に入った！

目に入った砂は、目を多めにさすことで、うまく流し出せることがあります。しかし、まぶたの裏に入り込んでしまった場合は、危険にすり傷を残すこともありますので、早めに眼科を受診しましょう。

◆目にボールが当たった！

目を打撲して、充血やまぶたの腫れ、痛みもなく、見え方にも異常がないような場合でも、目の奥には打撲による異常が起きていることがあります。

痛みはありませんが、放っておくと、網膜がはがれ始め、網膜剥離を引き起こし、目に障害を残すこともあります。

目を打撲した際には、冷たいお水で冷やしておくとい良いでしょう。

※参考：公益社団法人日本眼科医会ホームページ

なぜ、ブルーベリーは目に良いのですか？



ブルーベリーは、目に良い食べ物であることはよく知られています。

◆目に作用する成分は…

ブルーベリーに含まれる目に良い成分は、アントシアニンです。

◆アントシアニンの働き

アントシアニンにはロドプシンという物質の再合成を助ける働きがあります。

ロドプシンは光情報を脳に伝える役割を果たしており、使うと分解されます。分解されたロドプシンは再合成されますが、目に疲労が蓄積されていると、再合成に時間がかかり、目の機能も低下してしまいます。

◆アントシアニンを含む食品

アントシアニンを含む食べ物には、ブルーベリーのほか、カシス、黒豆、ぶどう、紫キャベツ、赤ワインなどがあります。また、サプリメントの利用も手軽で便利です (摂取する際は、専門家に相談しましょう)。

コンタクトレンズを安全に使うための6つの鉄則					
1 レンズを扱うときは、必ず手を洗う。	2 毎日、正しく手入れをする。	3 レンズケースは毎日洗い、よく乾燥させる。	4 目に異常を感じたら、すぐに眼科へ。	5 睡眠不足や、体調の悪いときには使わない。	6 定期的に、眼科で検診を受ける。