

保健だより 10月号

徳島市立高等学校 2016. 10

～10月10日は目の愛護デー～

■視力低下の早期発見

無意識にいませんか？チェックしてみましょう！

- ①何度も注意されてもテレビ画面に近づいて見る。
- ②本などを目に近づけて見る。
- ③目を細めたり、眉間を狭めたりして見る。
- ④頭を傾けたり、横にしたりして見る。
- ⑤まぶしさを訴える。
- ⑥片目で物を見ようとする。
- ⑦本の行を飛ばしたり、同じ行を繰り返し読む。



■いろいろな目の病気

ばくりゅうしゅ 麦粒腫 (ものもらい・めいぼ)	まつ毛の根元に細菌が感染し、化膿する病気。局所をいつも清潔、安静に保つことが大切。	アレルギー 結膜炎	たとえば、スギ花粉、ハウスダスト、などの刺激で、結膜やまぶたが急にかゆくなり、こすると赤みや痛みが出たりする病気。
がんけん 眼瞼内反症 (さかさまつ毛)	まつ毛の並び方が不ぞろいで、まつ毛の一部が角膜（黒目）にさわって刺激し、涙が出たり充血したりする病気。程度が強くなると視力が低下したりする。	眼精疲労	症状は、まぶしさを感じたり、涙が出てきたり、物が二重に見えたり、目の奥が痛んだり、かすみ目と色々。全身的には、頭痛、頭重感、吐きけ、胃のもたれ、めまい、肩こりなどの症状が多い。

■気をつけようVDT症候群

パソコンやゲーム、携帯電話のディスプレイなどを長時間見続けて作業を行ったため、眼精疲労、頭痛、肩こり、腰痛、不眠、疲労感、イライラなどの症状がでることを、VDT（ビジュアル・ディスプレイ・ターミナル）症候群といいます。

予防するため、1時間に1回は10分休憩をとる、からだを動かし心身をリラックスさせる、目の体操をする、遠くの風景を見るなどをして目の疲労を和らげましょう。

パソコンや携帯電話等の普及で、疲れ目の症状を訴える人が増えています。目のしくみを知って、疲れ目を防ぎましょう。



～10月17日から23日は「薬と健康の週間」～

■自然治癒力と薬

自然治癒力とは、人間や動物が生まれながら持っている病気やケガを自分で治す力のことです。しかしこの自然治癒力にすべて頼るだけでは病気やケガはなかなか治りません。強い病原体の侵入や、ストレスなどで自然治癒力が十分に働かないときに、私たちは薬の力を借りて、もとの健康な状態に体をもどすことが必要になってくるのです。

薬は自然治癒力を助けてくれますが、いくら薬を飲んでも、休養をとらなかったり、規則正しい生活をしなかったりするとなかなか病気は治りません。薬を飲んで安静にしておくことが大切なのです。



■薬を飲むときの注意点

1つ目 用法・用量を守る

薬に付いている「使用上の注意」をよく読み、飲む回数や量などを間違えない。効かないから勝手に薬の量を増やして飲まない。効かない場合は医師に相談すること。

2つ目 水か白湯で飲む

他の飲み物でも問題ない薬もあるが、基本は水か白湯（冷まして温くなったお湯）で飲むようにする。

3つ目 水なしで飲まない

水なしで飲めるタイプ以外は、必ずコップ一杯くらいの量の水（白湯）で飲む。

4つ目 形を変えない

薬の形には意味があるので、カプセルをあけたり、錠剤を割ったりせず、そのままの状態で飲む。

5つ目 他人の薬を飲まない

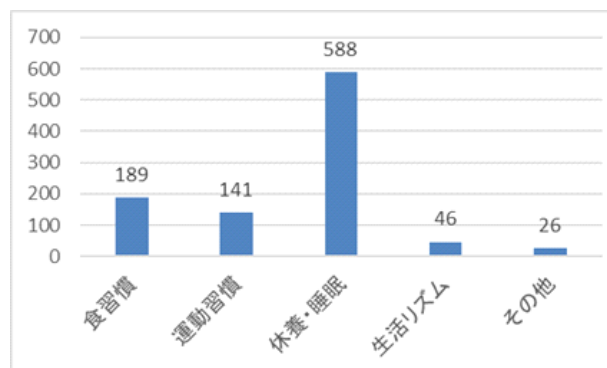
病院では、その人の症状にあわせた薬が処方されるので、他の人が病院で出してもらったものは飲まない。

～健康力アップ30日作戦！～

●目標とチャレンジ内容について

夏休み前にみなさんに、生活習慣を改善し、健康力アップするための生活目標を立て、その目標を達成するための具体的なチャレンジ内容を考えてもらいました。

チャレンジ内容を2つ以上考えた人も何人かいましたが、圧倒的に休養・睡眠に関する課題を挙げている人が多かったです。目標設定は「早寝早起きをする」と書いてある人が多く、チャレンジ内容は「〇時に起きて〇時に起きる」「寝る前にスマホを触らない」と書いてある人が多かったです。食習慣を課題にしている人は「3食しっかり食べる」「間食しない」。運動習慣を課題にしている人は体力不足を感じ「筋力をつける」「ストレッチをする」「走る」と書いてある人が多かったです。他にも「生活リズムを整える」「午前中に勉強する」等と書いてある人もいました。



※集計の関係でチャレンジの結果と感想については11月号に載せます。