

# ほけんだより 10月

2014年 第7号 大阪府立西淀川高等学校 保健室

日中は過ごしやすいなあと感じますが、朝晩は冷えるようになりましたね。体調をくずさないように、衣服の調整などに気をつけてください。来月は文化祭がありますね。みなさんの取り組みを見るのを楽しみにしています。

## 目に注目してみよう！

10月10日は「目の愛護デー」でした。視覚（見ること）・聴覚（聞くこと）・味覚・嗅覚（におい）・触覚（触れること）の5つの感覚の中で、人間は主に視覚から情報を得ています。それだけ大切な目ですが、普段みなさんを見ていると「大丈夫？」と思うことがよくあります。目の使い方について一度考えてみてくださいね。

### ◆◆あなたの目疲れていませんか？◆◆

- 目がショボショボする
- まぶたがピクピクする
- 目が乾いた感じがする
- ぼやけて見えることがある
- 目が充血しやすい
- 目の奥が痛い



- 涙が出る
- 光がまぶしく感じる
- 目やにが出る
- 首や肩がこる
- 頭が痛い・頭が重い



これらの症状は、疲れ目やドライアイのサインです。気づいたら早めに目を休ませましょう。休んでも症状が治らない場合は、一度眼科でみてもらいましょう。

気になることば

### 「ブルーライト」

みなさんがよく使っているスマートフォン。その他パソコンやタブレット端末は画面から強い光が出ています。これを「ブルーライト」と言います。ブルーライトはヒトの目で見ることが出来る光のなかでもっとも強いエネルギーを持っています。



このブルーライトを夜、特に寝る前に多く浴びると寝つきが悪くなったり、眠りが浅くなって疲れが取れないなど、生活リズムが崩れてしまうそうです。また、疲れや痛みも引き起こすといわれています。



### あなたのカラコン大丈夫？

コンタクトレンズを使用する時は薬事法で必ず医師の診断と検査を受けなければならないことになっていますが、みなさんは検査を受けていますか？



正しくレンズのケアを行わなかったために、「アcantアメーバ角膜炎」という病気になる人が増えていて、この感染症になると視力の低下や最悪の場合失明する恐れもあります。

カラーコンタクトレンズをしている人もよく見かけます。しかし、安全でないものを使用したために目に障がいがあったという報告もあるようです。必ず眼科で購入したものを使用しましょう。



## 「薬」について考えてみよう！



毎年10月17日～23日は「薬と健康の週間」として、薬の正しい使い方や薬剤師の役割について考える週間となっています。今年は9月に2年生の保健の授業で、養護教諭による「医薬品とその活用」について学習しました改めて身近にある薬の使い方について考えてみましょう。

### 薬の役割 知っていますか？



私たちの体には「自然治癒力」という「自分で自分の病気を治す」働きが備わっています。薬はその自然治癒力の働きを助けるものです。（薬で病気そのものを治すわけではない！）

まずは自然治癒力を高めるために、自分の生活を見直してみましょう。規則正しい生活を送ることが、自然治癒力を高める秘訣です。薬を上手に使うためにも、自分の体の状態を正しく知るようにしましょう。



## 薬の使い方 ～よくある質問～

### Q1.薬を決められた量よりも多く飲んでもいい？

→ **ダメです。決められた時間に決められた量を飲みましょう**

薬はそれぞれ、飲む量や飲むタイミングが決められています。決められた量よりも多く飲むと、体に悪い影響が出る危険があります。薬は説明書をよく読み、「いつ」「どのくらいの量」を飲めばいいか確認しましょう。



### Q2.お茶やジュースで薬を飲んでも大丈夫？

→ **水かぬるま湯で飲みましょう**

薬によってはお茶やジュースと一緒に飲むことで、効果がなくなったり、薬の成分が変化したりすることがあります。お茶などで飲んでも大丈夫なものもありますが、自分では判断できないので、水やぬるま湯で飲むようにしましょう。



学校薬剤師 小西明先生よりメッセージ

### 「他人の薬は使わないで！」

薬は正しく使えば体によい影響を与えますが、使い方をまちがうと悪影響を与えることがあります。たとえば病院で診てもらったときに出してもらった薬はその患者さんの症状や体格、年齢に合わせた薬を医師が指示して作っています（「処方薬」といいます）この処方薬を、似た症状だからといって他人が使うことは、思わぬ副作用やアレルギー反応が起こるなどということがあり危険です。処方薬は必ず自分が処方してもらったものを使いましょう。市販薬も薬局で薬剤師さんと相談するなど、自分の症状に合った薬を使うようにしてください。

