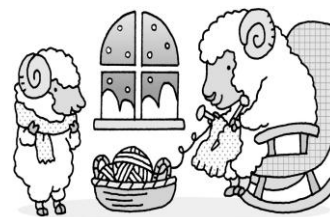




明けましておめでとうございます

みなさんは、冬休み、年末年始をどう過ごしましたか？受験勉強をがんばった人、家事を率先してやった人、認められてアルバイトを頑張った人、ダラダラ寝て過ごした人…まさか、お酒を飲んだ人、タバコを吸った人、いるわけないですよね。体調を崩してしまった人もいたかもしれません。まだまだ寒い日が続きますが、今の学年のゴールが見えてきました。余裕でゴール出来そうな人、これから猛ダッシュが必要な人、色々だとは思いますが、全員が気持ちよくゴール出来るためにも、体調管理を自分で行き、元気に過ごしてほしいと思います。そして、周りの人のことも考えた体調管理（人に風邪をうつさないなど）ができる余裕をもってほしいなと思います。



風邪・インフルエンザを自分で予防しよう！

これからが、流行の本番ですよ～！！

★手洗い・うがい



★マスクをつける



★人ごみをさける



★窓を開けて換気をする



★部屋の温度と湿度に気をつける

★栄養と休養を十分にとる



感染性胃腸炎にも注意を！！

腹痛や嘔吐、下痢が症状で、ノロウイルスやロタウイルスが有名です。感染性胃腸炎は、ウイルスの付着した食べ物を食べたり、その患者さんの吐いたものや便から、空気中にウイルスが飛散し、それを吸い込んだりすることによって感染します。秋から冬にかけて流行するとされ、感染力が大変強いものです。感染症ですので、予防は可能です。手洗い・うがいや、抵抗力を強くするような規則正しい生活を送ることなどの他、患者さんの吐いたものや便などを乾燥しないうちに早く片付け、付着した場所を塩素系漂白剤を使って消毒することで、ウイルスの飛散を防ぐことができます。



風邪かな？それともインフルエンザ？

受診するのを迷ったことはありませんか？たしかに症状があらわれて短時間で見分けるのは、お医者さんでも難しいようです。

- それでも一応の目安として
- こんな時はインフルエンザかも
- 咳がでてのどが痛い
- 熱が上がってきた(38℃以上)
- 全身がだるい
- まわりでインフルエンザが流行している

こんな症状があれば受診しましょう。
★抗インフルエンザ薬は発症してから48時間を過ぎると効果が下がるので、それまでに受診してください。



カラーコンタクトの危険性について

12月にも、臨時号として、「カラーコンタクトの危険性について」、みなさんに知ってもらいたくて保健だよりを出しました。今月は、眼科校医 當麻先生から、みなさんにお伝えしたいことを文章でいただいたので、お伝えしますね。



「最近のコンタクトレンズ (CL)・おしゃれ用カラーコンタクトレンズ (カラコン) による眼障がい事情」

現在、日本では約 1800 万人の CL 使用者がいると推定されています。しかし、軽微なものを含めると、少なくとも年間 100 万件以上の CL による眼障がいが発生しています。

障がいが多発するため、厚生労働省は平成 17 年に CL を高度管理医療機器（人体へ害を及ぼすリスクが比較的高い機器）に指定し、CL の販売を法律で規制しました。しかし、相変わらず、安売り広告やネット販売はそのまま放置されています。

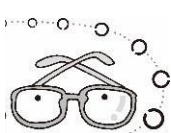
CL による眼の障がいで最も恐ろしいのは、感染による病状が急激に進行する、薬の効きにくい細菌（緑膿菌など）や原虫（アカントアメーバ）による黒目が白濁する角膜感染症です。治療が非常に困難で、入院治療や角膜移植が必要となる場合や、治癒しても黒目に白濁が残り、高度な視力障がいを残すケースがあります。20 歳未満の若年者の重篤な角膜感染症の原因は、ほとんどが不適切な CL の使用です。

とりわけ、おしゃれ用のカラコンは、一般の CL より、酸素透過率が低く、日本で承認されているカラコンであっても、短時間の装用でも障がいが起こりやすいことが報告されています。カラコンには、ファッションとして瞳の色を変えるものと黒目を大きく見せるサークルカラコンと呼ばれるものがあります。どちらのカラコンも、レンズの厚みが厚く、虹彩色素が CL 内部に封入されているものと、表面に印刷されたものがあります。特に、表面に印刷されたカラコンでは、色素の溶出やレンズの表面の凹凸（露出した色素）による機械的刺激で、接触する眼の表面に傷がつきやすいことと細菌が付着しやすいことによって、より感染が起こりやすいのです。

このカラコンも、高度管理医療機器として、平成 23 年 2 月 4 日以降は薬事法の承認をしていないカラコンの製造・販売・授与などはすべて禁止されています。しかし、それ以後も、通販やディスカウントショップで販売されているカラコンの中には、露出した色素が眼の表面を擦るものが見つっています（平成 26 年 5 月 国民生活センター発表）。

CL は、眼にとっては異物であり、使い方を間違えると取り返しのつかない障がいが起こりうるという認識が必要です。興味本位やファッションが目的でカラコンを装用するのは非常に危険です。

CL 使用者は、使用方法を正しく守り、定期検査を受けましょう。重症の角膜障がいを起こさないためには、少しでも異常を感じたらすぐに眼科で診察を受けるようにしてください。



眼科校医 當麻先生は、みなさんに、「おしゃれのためにカラコンを使ってほしくない」と強く言われます。みなさんは、自分が感じている以上に、目を使っています。ものを見て、様々な情報を得て、敏感に感じ取ることが出来ます。そんな、大切な目を、学校の中でも、家庭の中でも、社会に出ても、ずっと大切にしてほしいという強い願いを持って、みなさんの目のことを考えてくださっています。目について、何か疑問に思うこと、質問したいこと、それについて快く教えてください。何かあれば、いつでも先生や保健室まで、尋ねてくださいね。

