

ほけんだより 10月

2014.10.8
大阪府立懐風館高校
保健室

「10月10日は目の愛護デー」



最近、**コンタクト**や**カラコン**による目のトラブルが増えてきています。コンタクトレンズは、国民の**8人に1人**が使用しているといわれています。目には、なくてはならないものになってきていますが、**目に直接触れ**

危険！マイルール！正しく使おうコンタクト(◎_◎)

<p>◎どこで購入していますか？◎</p> <p>「ネットで買った」「大型量販店（ドンキ等）で買った」という声をよく耳にしますが…</p> <p>大切な目を守るためにも、“安い”“便利”というだけで選択するのではなく、きちんと検査してくれる眼科で処方箋をもらい、眼科及びコンタクトレンズ専門店で購入しましょう！ (カラコンも同じです◎_◎!)</p>	<p>◎使用時間や期限を守っていますか？◎</p> <p>装用時間が1日12時間を越えると目のトラブルが増えるといわれています。帰宅したらメガネをかける等、メガネとの併用も大事!</p> <p>また、毎日きちんとケアしていても、交換期限を過ぎたレンズを使用していると、アレルギーを起こしたり目の障がいに繋がるなど、様々なトラブルを引き起こすことも!</p>
<p>◎ケアをきちんと出来ていますか？◎</p> <p>毎日使用するコンタクトレンズには、たくさんの汚れや雑菌が付着します。</p> <p>特に、指できちんとこすり洗いが出来ていない人が多いようです。医師や説明書の指示に従って、正しい方法で毎日ケアを行きましょう。</p>	<p>◎定期検査を受けましょう！◎</p> <p>特に自覚症状がなくても、気づかないうちに自分の目に合わなくなっていたり、目に障がいが出ていたりする場合があります。</p> <p>このような状態のまま使い続けると、頭痛や肩こり、重症の目の病気が起こることも(/;)</p>

☆☆ 更に注目!! ☆☆

コンタクトレンズを使用している人で、目の充血や痛み・かゆみ等のトラブルがあった場合は、**レンズをはずして様子を見るのが一番**ですが…このようなトラブルで保健室に来室した人にそれを伝えると、「**メガネを持ってきていない**」という人が非常に多いです!

目の疲れを感じた時や、万が一の時のために、コンタクトレンズ使用者は**メガネも一緒に持ち歩くのが鉄則**ですよ!!



薬 正しく使っていますか?

10月17日~23日 薬と健康の週間

** 保健室でよくある質問 **



ちょっとお腹が痛くて…。保健室で薬をもらえますか?

保健室では、内服薬を渡すことは出来ません。人によって副作用がアレルギーを起こす危険性があるためです。

特に、生理痛がひどい人、頭痛や腹痛を良く起こす人、持病のある人は、自分で飲み慣れた薬を常に持ち歩くようにしてください。

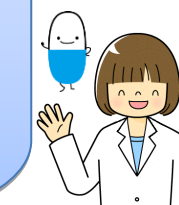


風邪気味なので、市販の薬で様子を見ているのです

軽い病気やケガなどのときに、市販薬を使って自分自身で手当てをすることを、“**セルフメディケーション**”と言います。自分の健康は自分で守るという意識を持つのは、とても大事なことです。

ただし、「前に病院でもらった薬を飲んでいる」「家にあった薬を適当に飲んでいる」という人がよくいますが…それでは、**本当に今の症状に合った薬かどうかはわからない**ですよね。市販薬を飲む場合は、**薬局やドラッグストア**で、必ず**薬剤師**と相談して、症状にあった薬を飲むようにしてくださいね。

また、**しばらく飲んで症状が良くなかなかたり、明らかに症状が重い場合は、病院を受診**してきちんと自分に合った薬を処方してもらいましょう。



受け取る とき

- 自分の状態を伝える
 - ・何のために必要な薬か
 - ・現在の症状、状態
 - ・ほかに飲んでいる薬
 - ・食べものや薬によるアレルギー …など。



- 薬について分からないことを聞く
 - ・飲み忘れたとき、どうするか
 - ・いっしょにとってはいけない食べもの・飲みもの
 - ・注意が必要な副作用
 - ・いつまで飲むか…など。



- 名前を確認
 - ・薬の名前を確かめましょう。また、医療機関の処方箋の場合、まちがいない自分の薬かどうか、フルネームで確認しましょう。

飲む とき

- 量
 - ・たくさん飲めば、よく効くというものではありません。説明書をよく読んで、必ず量を守って飲みましょう。

- タイミング
 - ・食前：食事の30分前
 - ・食後：食後30分以内
 - ・食間：食事と食事の間



- 飲み方
 - ・コップ1杯の水かぬるま湯で飲みます。お茶やジュース、牛乳、コーヒーなどで飲むと、薬の効き目が弱くなったり、強くなりすぎたりする場合があります。



気をつける こと

- 貸し借りはダメ
 - ・一人ひとり体質が違うので、飲み慣れた薬が安全です。また、医療機関で処方された薬は、あなた専用のものですから、貸し借りをしてはいけません。以前処方された薬を、同じ症状だからといって自己判断で飲むのもやめましょう。

- 見た目の似ている薬に注意
 - ・目薬と点鼻薬、液状の皮膚薬などは、見た目が似ているのでまちがえないように気をつけて。



- 使用期限をチェック
 - ・薬にも使用期限があります。ときどき期限をチェックして、古い薬は処分しましょう。

