

10月に入り、や~っと秋らしい気温になってきました。今年<sup>ことし</sup>は全体的に暑い1年になるみたいです。

後期は文化祭や修学旅行(校外学習)などイベントがたくさんあります！ 過ごしやすいはなりました

が気温の変化で体調を崩さないよう気をつけましょう。

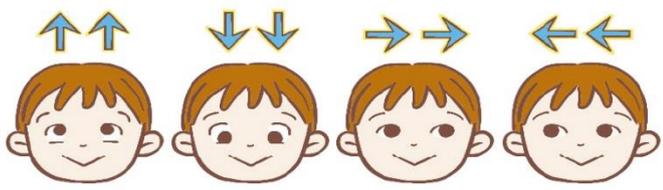
# 10月10日は目の愛護デーです！

**目が疲れたときは...**

近く<sup>ちか</sup>のものを<sup>み</sup>見るとき、目の<sup>め</sup>筋肉に<sup>ちから</sup>力を入れて<sup>い</sup>ピントを調整<sup>ちようせい</sup>しています。その<sup>じょうたい</sup>状態が<sup>なが</sup>長く<sup>つづ</sup>続くと<sup>め</sup>目が<sup>つか</sup>疲れて<sup>い</sup>しまいます。でも目の<sup>め</sup>疲れを<sup>やわ</sup>和らげる<sup>ほうほう</sup>方法があります。

**目を温める**

ホットタオルなどを<sup>め</sup>目にあて<sup>ま</sup>ましょう。



**目を動かす**

上下左右に<sup>め</sup>目を<sup>うご</sup>動か<sup>か</sup>しましょう。  
近くと遠くを<sup>あひ</sup>交互に見てもOK。

**遠くを見る**

窓の外など<sup>とく</sup>遠くを<sup>み</sup>見<sup>ま</sup>しょう。  
特に山や木など<sup>あお</sup>緑を見るのが<sup>お</sup>オススメ。

## まばたきは目の休憩

目がしょぼしょぼして<sup>み</sup>見にくくなった<sup>とき</sup>ときは、目が<sup>つか</sup>疲れている<sup>しょうご</sup>証拠。そんなときは「まばたきをするといい」と聞いたことはありませんか。  
実はまばたきをするだけで目の<sup>め</sup>休憩<sup>きゅうけい</sup>になります。<sup>め</sup>目は<sup>あ</sup>ピントを<sup>あ</sup>合わせる<sup>とき</sup>、<sup>きん</sup>筋肉に<sup>ちから</sup>力を入れて<sup>い</sup>います。その<sup>じょうたい</sup>状態が<sup>つづ</sup>続くと<sup>め</sup>目が<sup>つか</sup>疲れて<sup>い</sup>しまいます。でもまばたきをすると、目の<sup>まわ</sup>周りの<sup>きん</sup>筋肉が<sup>うご</sup>動いて、<sup>しよ</sup>ストレッチ<sup>して</sup>いるような<sup>じょうたい</sup>状態になり、<sup>め</sup>目が<sup>やす</sup>休まります。

ゲームや読書に<sup>ね</sup>熱中<sup>する</sup>とまばたきの<sup>かいすう</sup>回数<sup>が</sup>減ります。意識してまばたきして、目を<sup>め</sup>休<sup>やす</sup>めましょう。  
ただ、それだけでは<sup>ふ</sup>不十分<sup>です</sup>。他にもこの3つをして、目の<sup>め</sup>休憩<sup>を</sup>取り<sup>い</sup>れ<sup>ま</sup>しょう。



にほんじびいんこうかとうけいぶげかがかがい なんちようけいはつ  
日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会の難聴啓発キャンペーンについて  
じびいんこうかがかっこうい なかむら あきひこ  
耳鼻咽喉科学校医 中村 晶彦

こんかい じびいんこうかい かにゅう いっぽんしゃだんほうじんにほんじびいんこうかとうけいぶげか  
今回はすべての耳鼻咽喉科医が加入している一般社団法人日本耳鼻咽喉科頭頸部外科  
がっかい なんちようけいはつ はな がんらいしんりょうかめい じびいんこうか  
学会の難聴啓発キャンペーンについてお話しします。元来診療科名の耳鼻咽喉科であっ  
たものに頭頸部外科が加わり首から上で頭と目、歯を除いた部分の腫瘍性病変も扱う  
とうけいぶげか くわ くび うえ あたま め は のぞ ぶぶん しゅうせいびょうへん あつか  
診療科という意味で近年、耳鼻咽喉科頭頸部外科という名称が大学病院やがんセンター  
しんりょうか いみ きんねん じびいんこうかとうけいぶげか めいしやう だいがくびやういん  
などを中心に用いられています。主に腫瘍性病変を扱う意味合いからの名称ですが耳  
ちゆうしん もち おも しゅうせいびょうへん あつか いみあ めいしやう  
耳鼻咽喉科頭頸部外科医は従来通り耳疾患、鼻疾患も扱います。国民の方々に耳・鼻・の  
びょうき たい ちしき ひろ けんこう ふくし こうじやう やくだ けいはつかつどう おこな  
どの病気に対する知識を広め健康と福祉の向上に役立つよう啓発活動を行っています。  
かつどう いっかん ねん がつ こうえきしゃだんほうじん しえんこうかく  
その活動の一環として2024年7月から公益社団法人ACジャパンの支援広告キャンペー  
ンによる啓発活動を開始しています。難聴に関してはコミュニケーションの困難さを引き  
おこし しょうらいにんちしやう びやう さまざま しかん はっしやう かんれん ほうこく  
起こし、将来認知症、うつ病など様々な疾患の発症リスクと関連することが報告されて  
おり、2017年のWHO（世界保健機関）総会において「難聴および聴覚障害の予防」  
けつぎ  
が決議されています。

こんかい かしゅ こんどうまさひこ なんちよう かた じびいんこうかじゅしん ひつようせい さんどう  
今回は歌手の近藤真彦さんが難聴の方の耳鼻咽喉科受診の必要性に賛同され「マッチ  
さい ちやうりよくけんさ  
60歳、聴力検査デビューします！」というキャッチフレーズでCMおよびポスターに  
しゅつえん ほうえい らん かた おも  
出演されています。テレビ放映もされていますのでご覧になった方もおられるかと思いま  
げんざいなんちよう じかく かた じびいんこうかとうけいぶげか じゅしんりつ にほん ひく いし  
す。現在難聴を自覚された方の耳鼻咽喉科頭頸部外科への受診率が日本では低く、医師を  
じゅしん かいふくかのう しかん み かれい なんちよう  
受診することによって回復可能な疾患が見つかることもあります。加齢による難聴は  
ほちやうき そうやう ひつよう せんもんい しんさつ ふかけつ いじやう  
補聴器の装用が必要となりますがやはり専門医による診察が不可欠です。以上のことより  
みなさま みみ けんこうぞうしん じびいんこうかとうけいぶげか じゅしん ひつようせい けいはつかつどう がっかい  
皆様の耳の健康増進のための耳鼻咽喉科頭頸部外科へ受診の必要性の啓発活動を、学会を  
あ おこな  
挙げて行っています。



がつ にち せかいてあら  
10月15日は世界手洗いデー！



せかい さい まえ こ ねんかんやく まんにん おお よほうかのう びやうき  
世界で、5歳になる前になくなる子どもは、年間約600万人。その多くは、予防可能な病気  
げんいん しぶん からだ びやうき まも もっと ほうほう せつけん つか てあら  
などが原因です。自分の体を病気から守る、最もシンプルな方法のひとつが石鹸を使った手洗  
いです。石鹸を使った正しい手洗いによって、世界で約100万人の命が守れると言われています。  
ただ てあら ひろ こくさいえいせいねん ねん まいとし がつ  
正しい手洗いを広げるため、国際衛生年であった2008年に unicef（ユニセフ）が毎年10月  
15日を「世界手洗いの日」と定め、各地でイベントも開催されているようです。インフルエン  
ザや新型コロナウイルスが現在も流行しているため、大切な行事などに備えて、普段から石鹸  
てあら しゅうかん かんせんしょう よほう  
で手洗いをする習慣をつけて、感染症にかからないよう予防していきましょう。