

# ほけんたより 10月

金沢大学附属高校

No. 6

養護実習生

川内 まな美

川村 彩乃

杉山 絵理菜

## <目の愛護デー>



ご存知の通り、10月10日は目の愛護デーです。みなさんは、日ごろから目を大切にしていますか？

「目は口ほどにものをいう」というように、目は口で話す以上に相手の心を強く捉えるなど、私たちの生活に深く関わっています。

さらに、10月はそのほかにも健康に関する記念日の多い月です！より健康に生活するためにはどのような工夫が必要か、考える機会にしましょう。

## 視力検査の結果が出ました

4月に行われた視力検査の結果と比較して、改善されていない生徒が多く、治療勧告の紙を渡されたにもかかわらず、眼科を受診していないようです。

### 視力が低い子ほど疲れている？

2010年8月に行なわれたロート製薬の調査で、視力が低い子どもは高い子に比べて、母親から見て「疲れている」と感じる割合が高いことが分かりました。

視力が1.0以上だと、疲れていると感じるのは36%ですが、0.2以下だと52.5%もいるとのことです。

とくにテレビゲームなどをしているときは、自分が疲れていても分からないことがあります。携帯電話や携帯ゲーム機がたくさんある今は、目をこまめに休ませることが大切です。



### 交換期間を守って使っていますか？



### <感染症注意>

コンタクトの使用期限を守らず、使い続けたり、正しいレンズケアを行わないことで、目に様々な障害が起こります。特に多いのは角膜の障害です！

目の痛み・充血・視力低下などの症状が起こり、放っておくと、失明することもあります！この機会に、使用期間や洗浄方法の確認をしてみましょう。

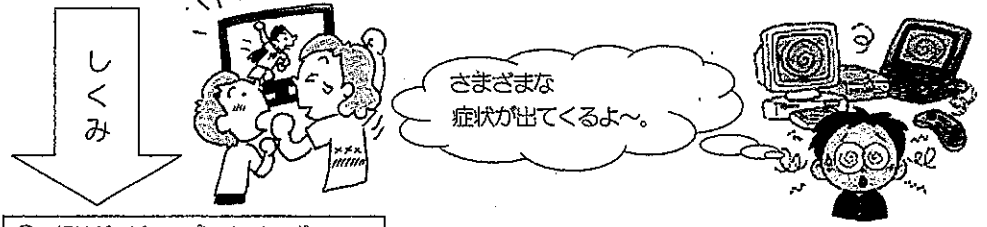
☆レンズケースも定期的に新品に交換しないと、雑菌が繁殖し、これらの症状が現れることもあります。

# VDT症候群

知っていますか!?

VDT 症候群とは…?

「VDT」とは、パソコンやテレビのディスプレイ(液晶画面)のことです。ディスプレイをずっと見ていると、目が疲れてきたり肩が凝ってきたり、身体にさまざまな症状が現れます。これを VDT 症候群といいます。学校や家庭にコンピュータが普及してきたと同時にできた言葉です。



① 視線が、ディスプレイ・キーボード・書類の3カ所をつねに移動するため、目が疲れやすい

② 集中してディスプレイを見続けるため、まばたきの回数が普段の半分以下くらいに減り、目が乾燥する。

③ ずっと同じ姿勢をとることで、首・肩・腕など身体のいろんな部分に負担がかり、ストレスもたまる。

さまざまな症状が出てくるよ〜

②や③は、テレビや携帯電話を見ているときにも、当てはまります!!

こんな症状が現れます

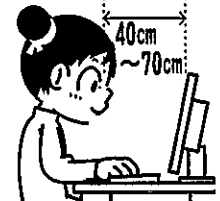
目…  
視力が落ちたように感じる・涙が出る・ものがまぶしくて見える・目が充血する・まぶたがぴくぴくする。

体…  
肩がこる・頭が痛くなる・腕が痛くなる・背中が痛くなる・手足がしびれる・体に力が入らない。

その他…  
怒りっぽくなる・イライラする・悪い夢をみる・なかなか眠れない・めまいがする。

予防・治療のためには?

パソコンを使うときは、**圓**のように姿勢を正しくして、ディスプレイと目を**40~70cm**ほど離しましょう！  
パソコンやテレビを見るのは、**1日1時間以内**が理想的です！  
また、ディスプレイを見るときは、まばたきを多めにするように（めやすとしては、**1分間に15回**くらい）意識しましょう。



10月17~23日は

# 薬と健康の週間

みなさん知っていましたか？

お腹が痛いときや頭が痛いとき、のどが痛いときなど、ついつい薬に頼っていませんか？薬は使用方法を間違ってしまうと、体に害を及ぼすこともあります！  
「主作用（効果）」と「副作用」を知って、上手に付き合うことが大切です！

## 「薬を飲み忘れたらどうする？」

薬によって、対処法が違います。飲み忘れたからと言って、自己判断でその分多く飲むのは非常に危険です！薬を受け取るとき、医師や薬剤師に必ず確認しておきましょう。

## 「朝薬って何？」

1日1回や毎食後など、決められたときに飲むのではなく、症状が出て必要になった場合にお薬です。痛み止めや解熱の役割があり、1日におこなうことができる量やおの間隔が決められているため、のお前に説明書の内容をよく読んでおく必要があります。

クスリを飲むときは、必ず説明書を読んで、薬（クスリ）を逆から読むと、リスク（危険）。薬は病気をなおすのに役立ちますが、使い方をまちがえると、危険なものにもなるので、気をつけましょう。

### ●病院の薬は、自分専用です

子どもは、体重によって飲んでよい薬の量が決まっています。きょうだいの薬でも、もらって飲んではいけません。

### ●薬は、必ず水で飲みましょう

ジュースや牛乳、お茶で飲むと、薬のききめが変わることがあります。

病院でもらう薬は、あなたの病気やけがの程度に合わせて、種類や量が決められています。そのため、あなた専用の薬となります。



## <注意したい飲み合わせ>

### ジュース（柑橘系、特にグレープフルーツジュース）:

高血圧の薬や一部の薬（抗生物質）はジュースで分解されたり、吸収されにくくなったりします。胃腸薬も果汁の酸で効果が弱くなることがあるので避けたほうがよいでしょう。

### 牛乳:

一部の鎮痛剤など、胃に刺激がある薬を飲むときに胃を保護する役目を果たすことがありますが、避けたほうがよいでしょう。牛乳にはカルシウムなど薬と反応しやすい成分が多く、薬の成分が胃酸で中和され、影響を受けることもあります。

### コーヒ:

一部の喘息の薬では、副作用として吐き気や頭痛、不眠などがおこる危険があります。



## 保健室は病院や薬局ではありません



個人によって、薬の用量や使用の適否、副作用の現れ方が違うので、保健室では薬を渡していません。そのため、頭痛や腹痛でよく薬を使う人は自分で薬を持てきましょう。

## サプリメントの恐怖

みなさんはサプリメントを「なんとなく良いと思うから...」「とりあえず飲んでいけば安心!」という理由で、やみくもに摂っていませんか？  
サプリメントは、あくまで普段の生活をなるべく健康的にする努力をした上で、「補助的」に摂取するものです。また、気になる不調を改善するためや、外食が多くバランス良く栄養素を食事から摂れないときなど、自分の置かれている環境を踏まえた上で選び、摂取する必要があります。

## サプリメント依存で体を壊すケースは少なくない!

「サプリメントは色々摂っているから大丈夫」と安心していただけに、ある日突然生活習慣病で倒れてしまったという人や毎日たくさんのサプリメントを摂っていたのに肝臓を壊してしまったという人は、実は少なくありません。

## じゃあ、どうすればいいの!?

サプリメントを利用するにあたって「自分が摂取しなければならない栄養素は一体何なのか?」を、しっかり把握する、ということが大切なのです。

サプリメントを選ぶときの Point は、

- あなたに必要な栄養素は何か（身体に不足している栄養素は何か）？
- その栄養素はあなたの身体にしっかり作用してくれるものなのか？



この Point さえ押さえておけば、きっと「的を得た賢いサプリ摂取」を実践することができるでしょう!

基本は、日ごろの生活習慣の見直し、健康な身体づくりをすること!  
「健康を期待していたのに、逆に健康被害を受けてしまった...」なんてことにならないように、**サプリメント**を利用する場合には十分に注意を払いましょう。

