



# ほけんだより

令和5年10月11日

西中 保健室

「百聞は一見に如かず」ということわざがあります。

「人から何度も聞くより、一度実際に自分の目で見た方が確かである」という意味です。こんなことわざがあるくらい、人は目からの情報に頼っています。今は、ICT 機器の発達でどこにいても様々な情報が瞬時に手に入れる時代ですが、すべての情報が正しいとは言えません。いろいろな経験をしながら、正しい方向を見極める「目」を育てられるといいですね。

## 10代でも『老眼』になる？！

『老眼』は、年齢を重ねると現れることが多く、細かい文字が読みづらい、近くと遠くのピントを合わせるのに時間がかかる…などの症状があります。

そんなのおじさんやおばさんかなるものでしょう…と思っている人もいるかもしれませんが、10代でも一時的に似たような症状が出る『スマホ老眼』になる人が増えています。

\*\*\*\*\* Let's Check !! \*\*\*\*\*

- 気づくとスマホを使っている
- スマホを使った後、周囲を見るとピントが合わない
- 遠くを見た後に近くを見ると、ピントが合わない
- 夕方になると物や文字が見えにくい
- スマホの文字が読みづらい
- 肩や首のこり、頭痛などが以前よりも強くなった



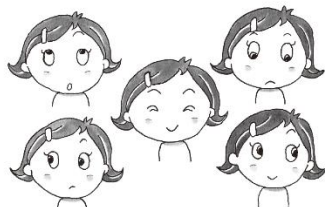
1つでも当てはまったら「スマホ老眼」かもしれません。スマホの使い方を振り返ってみましょう。

## スマホ老眼を予防・軽減するトレーニング

一番の大きな原因は、スマホの使い過ぎなので、使い過ぎないことはもちろんですが、スマホ老眼を予防・軽減できるトレーニングも合わせて実践すると効果的です。

### ① 目を動かす☆☆

指先を見つめながら、その指を近づけたり遠ざけたり。また、顔を動かさずに目をぐるりと1周させるなど、目の周りの筋肉をほぐしましょう。



### ③ 遠くを見る☆☆

窓の外景色を眺めたり、遠くの看板の文字を読んだりして、目の筋肉を緩めてリラックス！



### ② まばたきをする☆☆

意識してまばたきの回数を増やしましょう。ギュッと閉じたり、パッと開いたりすれば、目の表面が潤い、目の周りの筋肉もほぐれます。



### ④ 目を温める☆☆

ホットタオルなどを目にあてて、血流をよくしよう。目を休ませるのも大事なトレーニングです。



# ドライアイを悪化させる3つの「コン」

## エアコン

エアコンで部屋を乾燥させ過ぎたり、顔に風があたっていると、目の表面の涙が蒸発しやすくなります。

## コンタクトレンズ

目の表面の涙の層がレンズの裏側と表側に分かれ、涙の層が薄くなり不安定になるので、目が乾燥します。

## コンピューター

パソコンやテレビの画面を集中して見ていると、まばたきの回数が減り、目に涙が十分に行き渡りません。

ドライアイの人は、3つの「コン」の使い方を振り返ってみましょう。  
ホットタオルなどで目を温めるのも、涙の分泌量が増えてオススメです。

ドライアイになると、目からウイルスが侵入しやすくなったり、疲れ目などの原因になることもあります。エアコンやICT機器など、今の生活には欠かせない物・・・上手に使うことで悪化を防ぎましょう。



### 毒



「あらゆる物質は毒である。毒になるか薬になるかは、用量によるのだ」

— スイスの医学者 パラケルスス

### 薬

手術に欠かせない麻酔薬は、人間の体をしびれさせる花から発明されました。ワクチンは病原微生物を少量または害がないほどまで薄めて体内に入れることで、免疫を獲得できます。

このように、毒のある植物や病原体など、体に害があるものも、使い方や量によっては「薬」になります。反対に、体に良いものも、とり過ぎると「毒」になります。

病院や薬局で販売されている薬は、体に良い効果をもたらす用法・用量が決められています。きちんと守って使用してくださいね。



表裏一体

## 薬はなぜ水で飲むの？

「水かぬるま湯で飲んでください」と書かれている飲み薬が多いです。「おなかの中で他の物と混ざるし、何で飲んでも一緒」と思う人もいるかもしれませんが、それは間違いです。



### × 緑茶や紅茶

カフェインを多く含む飲み物で飲むと、薬の作用が強くて、不眠やふるえ、吐き気などを起こすことがあります。

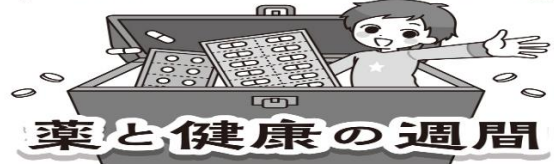
### × 牛乳

牛乳と一緒に飲むと、薬の成分が壊されたり、吸収が遅くなったりして、効果が弱くなります。



このようなデメリットがあるので、薬は必ず、水で飲みましょう。

10月17日～23日は



## 薬と健康の週間

- 人の薬をもらわない・飲まない!
- 同じ症状でも、以前もらった薬は飲まない! 飲む場合は、医師に確認しましょう。