

# ほけんだより

2022年10月  
松江西高校 保健室



暑い日が続いていましたが、ようやく涼しくなり始め、秋の気配を感じるようになりました。この時期は1日の気温に差があり、体調を崩しやすくなります。からだの調節機能が崩れ、病気と闘う力が弱まり、風邪などの症状が出やすいようです。栄養や睡眠を十分にとるなどして、体調管理をしっかり行いましょう。

## 10月10日は目の愛護デー



皆さんは色々な情報を見たり、聞いたり、触ったり、においをかいだり、味わったりして、感じとっています。これを「五感」と言います。その中で「見る」ことで取り入れる情報は、**全体の80%以上**とも言われます。テレビやパソコン、携帯電話やゲームに囲まれた私たちの生活。何気なく使っている目ですが、気を付けないと様々な目のトラブルを招きます。

### 10月1日は「眼鏡の日」

1を眼鏡の「つる」、0をレンズとすると、眼鏡の形に見えるからだそうです。



### 10月10日は「目の愛護デー」

10, 10を横にすると、人の目と眉に見えるからだそうです。



### 10月の第2木曜日は「世界視力デー」

失明や視覚障害に対する意識向上と啓発を目的に、10月の第2木曜日に設定され、毎年世界各地で視力関連のイベントが行われています。

## こんな症状ありませんか？



目の症状の裏にいろんな病気が隠れていることもあります。治らない場合は病院へ行きましょう。

	目やその周りの痛み		目が乾く（ドライアイ）		見づらい
	首、肩、腰などの痛み		頭痛やめまい		食欲がない

そんな人は ↓

- 眼鏡やコンタクトレンズの度数はありますか？
- 電子機器（携帯電話、ゲーム機、PCなど）を連続使用していませんか？
- 目と電子機器の距離が近くありませんか？

## 目に優しい生活を心がけよう！

- TVやPC、携帯の画面に近づきすぎない
- 暗いところで作業をしない
- 姿勢に気を付ける
- 睡眠をしっかりととり、目を休める
- 30分に1度は目を休ませる
- 前髪は目にかからないように

## 10月17日～10月21日 薬と健康の週間



薬は病気を治すために使いますが、間違った使い方ではかえって健康を損ないます。

	何回も飲むの面倒くさいから1日分を1回で飲んじゃおう。	指示通りの量や時間で飲まない、身体に悪影響を及ぼしたり、薬の効果が得られなかったりします。
	頭痛がひどそう。僕の薬をあげよう！	自分が飲んで大丈夫な薬でも、他の人が飲むとアレルギー反応が出たり、症状が悪くなったりする場合があります。
	薬飲んだから大丈夫でしょ。	まずは、生活習慣を整え、疲れた時は休養するなど、健康管理を行うことが大切です。



自分のルールで薬を使わないでください！とても危険です！



### 例えば

用法用量を守らずに痛み止め（鎮痛薬）を使いすぎると、かえって頭痛が起きてしまうことがあります。「薬の使いすぎによる頭痛」と言われていますが、1か月に10日以上頭痛薬を使い続けている状態が3か月以上を超えると、薬の使いすぎによるリスクが高まるといわれています。使用しているうちに痛みに対して神経が敏感になり、弱い痛みでも強い痛みとして感じてしまうようになってしまいます。

知っておきたい！

### お薬手帳について

最近ではアプリにもなっているよ！

自分が飲んでいる薬の名前、量、飲み方、使用法、注意事項や管理方法などを記録しておく手帳です。この手帳に書かれた内容から「薬の飲み合わせに問題はないか」「同じ薬が重複して処方されていないか」などを確認することができます。複数の医療機関にかかった場合でも、適切な処方を受けられるので便利です。

例えば、救急車で運ばれるなどの緊急時に、お薬手帳があれば、記載してある情報によって迅速に治療を受けることができます。

地震や災害により医療機関がストップした場合、お薬手帳があれば、今まで飲んでいたお薬を証明し、お薬をもらうことができます。



薬局で聞かれることのある

### ジェネリック医薬品とは？

新しい薬などの発明は、特許を受けることによって、他の人にまねをされないように守ることができます（20～25年間）

「ジェネリック医薬品（後発医薬品）」は、先発医薬品（新薬）の特許が切れた後に製造・販売される「先発医薬品と同じ有効成分を同量含んでおり、（先発医薬品と）同等の効き目がある」と認められた医薬品です。



先発医薬品（新薬）と比べてジェネリック医薬品は5割程度安い



効果や安全性が証明されているので安心して使える！