

# ほけんたちよりの10月

平成30年10月 清風学園

10月になり、季節が移り変わっていくのを感じます。もう「秋」ですね。なにをするにも気持ちのいい穏やかな季節。読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋。好きなことをより深めるのも、いままであまりしなかったことに挑戦するのもいいですね。きちんと食べて、楽しく運動して、十分に睡眠をとって、からだにも心にも栄養をたくさんあげてください。

## 夏から秋 服装でしようすぽコントロールを!



25℃以上	半そで
25～20℃	長そでシャツ
20～16℃	薄手の上着
16～12℃	薄手のセーター
12～8℃	薄手のコート
8～5℃	厚手のコート
5℃未満	ダウンやマフラー

みなさんの制服も夏服から冬服になり、見た目にも季節の移り変わりを感じます。でも秋は、日々の気温差が大きな時期です。お天気のいい日は特に朝夕の気温差が大きく、1日の最高気温が25℃を超えて暑い日もあります。また、雨の日には昼間でも15℃くらいまでしか上がらない日もあります。そんな日は冬服でも寒く感じるかもしれません。肌着や上着でコントロールして、体調管理をしてください。



## 10月17日～23日は「薬と健康の週間」です!

医薬品を正しく使用することの大切さや、薬剤師が果たす役割などについて広く知ってもらうための週間です。厚生労働省や日本薬剤師会などが中心になって積極的な啓発活動を行っています。



医薬品には病気やけがを治療するなどの効果・効能がある一方で、副作用というリスクもあります。だからこそ使用上の注意をよく読み、用法・用量を守って適切に使うことが大切です。この機会に薬の正しい使い方について見直してみましょう。

## 薬を飲むときの注意点

### 飲むタイミング

- ・「食前」「食後」「食間」などの決められた時間を守る
- ・「頓服」は決まった時間ではなく、症状が出たときに飲む

### 飲む量

- ・決められた量を守り、自分で勝手に増やしたり減らしたりしない

### 飲み方

- ・内服薬(水なしで飲めるもの以外)はコップ1杯の水か、ぬるま湯で飲む
- ・錠剤をつぶしたり、カプセルを外したりしない(薬の効果に影響が出るため)

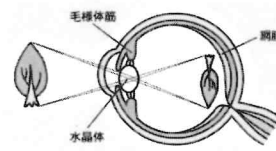


## 薬を飲むときに水が必要なのはなぜ?

今は水なしで飲めるタイプもありますが、内服薬はコップ1杯(180～200ccくらい)の水か、ぬるま湯で飲むことが基本です。その理由は、水がないと薬がのどや食道にくっつきやすくなり、その粘膜を傷めてしまうこともあるからです。また、水に溶けることで薬の吸収もよくなります。なお、カフェイン入りの飲み物やジュースなど水以外のもので飲むと、薬の作用に影響を及ぼすことがありますので避けるようにしてください。

アニメに感動したり、サッカーに夢中になったり、絵を描いたり、青空を見上げたり、飛んでんきたボールをよけたり…。そんな何気ない行動も、からだの色々な部分の働きから出来ています。中でも目は特別。まわりの情報を集めるために、起きている間中ずっと働き続けます。今回はそんな働きものの目とスマホのお話です。

## まず、「見える」しくみについて



見ているのは、光

「見える」って、不思議ですね。どんな形?何色?立体?距離は?一瞬

のうちに、色々なことが目に飛び込んできます。一体、どんなしくみになるのでしょうか?

想像してみてください。真っ暗な部屋にいるところを。何も見えないはずですね。なぜなら私たちが「見て」いるのは、物が出している光や、物から反射する光だから。光がないと私たちは「見えない」のです。

## 網膜にうつる像

目に入った光は網膜に像をうつします。網膜には、色を感じる細胞と、明暗を感じる細胞が並んでいます。この細胞の情報が届くと、脳は「こんな形」で「こんな色」と感じとります。これが「見る」ということです。

## 立体や距離はなぜわかる?

それは目が2つあるから。左目で見える景色と右目で見える景色のちょっとしたズレから、脳が奥行を判断しています。

## スマホと目の筋肉

例えば高鉄棒にぶら下がって腕を伸ばしているとちょっと楽。でも腕を縮めて、ずっとからだを持ち上げた状態だと、すごくしんどいですね。

—これって目も同じ?



水晶体は、遠くを見る時薄くなり、近くを見る時厚くなって、網膜にうまくピントを合わせています。その水晶体の厚さを変えているのは「毛様体筋」という筋肉です。

近くを見る時、毛様体筋は「水晶体を厚くしよう」と緊張して縮みます。近くをみるほど緊張は大きく、手元

で見るスマホ等は、疲れがとて大きいのです。

## スマホと網膜

例えば夏の海。海にも日陰にも入らず、太陽の光を浴び続けると、日焼けで皮膚がヒリヒリしちやいますよね。

—これって目も同じ?

太陽の光の中にはブルーライトという青い光が含まれています。この光には目から入って脳を目覚めさせる大切な役割があります。そんなブルーライトは、スマホから出る光にもたくさん含まれています。目で見ることのできる光の中でエネルギーが一番強いのは紫。その次に強いのがブルーライトです。スマホの画面をずっと見続けていると、そんなエネルギーの強いブルーライトを目を浴び続けてしまう心配があるようです。



## スマホと涙

例えばスポーツをしている時。こまめに水分補給をしたのに、ずっとできなかつたら?喉がカラカラになりますよね。

—これって目も同じ?

私たちの目は涙によって、守られています。目をずっと開けたままだと、外の空気にさらされて、表面がパリパリに乾燥します。乾いた目の表面は傷付きやすく、ゴミや細菌も洗い流せません。それに涙は水分だけでなく、栄養も目に与えてくれます。まばたきによって涙を目の表面に行きわたらせるのです。



監修: さど眼科 佐渡 一成