



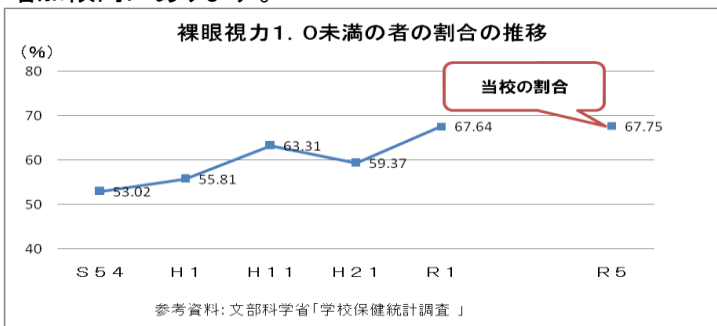
暑い日が続いていましたが、ようやく涼しくなり始め、あっという間に秋の気配を感じるようになりましたね。「読書の秋」「スポーツの秋」「食欲の秋」など何をするにも快適な季節ですね。あなたは、どんな秋を満喫しますか？

## 自分たちの目を守るために ～知っておきたい近視の知識～

近視とは、近くのものが見えて、遠くのものが見えにくい状態です

### 近視の子どもが増加しています

近年、子供の近視は世界中で増加しており、特にアジアの先進諸国では多い傾向にあります。日本における裸眼視力1.0未満の子供たちの割合は、約40年前と比べて増加傾向にあります。



### 近視が進行するとなぜ悪いの？

近視は、メガネなどで矯正すれば視力ができるものとしてこれまであまり問題視されてきませんでした。しかし、様々な疫学データの蓄積から、近視が、将来の目の病気のリスクを高める可能性があることがわかってきています。

近視度数ごとに、目の病気に罹患しているオッズ比(目の病気を有する割合の高さ)は、緑内障や網膜剥離、後嚢性白内障では数倍～数十倍も高くなっています。



例えば、緑内障は日本人の失明原因第1位の眼疾患ですが、近視が強い人の方が有する割合が高いと…。近視でなくても、見えにくい、かすむなど目の症状がある場合は、眼科に行きましょう。

### 近視を防ぐための生活習慣は？

近視は、遺伝的要因と環境要因の両方が関係すると言われていますが、近年の近視の増加は、環境による影響が大きいと考えられています。

#### 外で過ごす時間を増やしましょう

◆ 日中に野外で過ごす時間が多い子供は、近視を発症しにくく近視の進行も少ないことや、近視かどうかにかかわらず、近視予防のために1日2時間は野外で過ごす良いことが分かっています。

\* 野外では、強い光を避け、なるべく木陰や建物の陰で過ごしましょう。

◆ 野外活動による近視の予防効果は、年齢が低い子供ほど高いため、無理のない範囲で、外遊びを積極的に取り入れ、太陽の光を浴びるようにしましょう。

参考資料: 文部科学省「子供の目の健康を守るための啓発資料」

#### 近い所を見る作業では注意しましょう

◆ 近い所を見る作業(近業)が増えると、近視になりやすいことが分かっています。

◆ 読書やタブレット使用など、近業を行う際は次のような点に気をつけましょう。

- 対象から30cm以上、目を離す
- 30分に1回は、20秒以上、目を休める
- 背筋を伸ばし、姿勢を良くする
- 部屋を十分に明るくする
- 使用する機器の輝度(明るさ)を適切に調節する



10月♡保健などに関連する日を  
＜ピックアップ＞

## 今日は何の日？

1日 **メガネの日**

3日 **登山の日**

☞【と(10)ざん(3)】

週末、紅葉狩りを楽しみませんか？

10日

**目の愛護デー**

目をいたわっていますか？

13日

**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月第2木曜日に設定され、視力関連のイベントが行われる

15日

**世界手洗いの日**

☞ユニセフが取り組んでいる石けんを手を洗うことの重要性や正しい手洗い方法など普及活動が行われる  
★感染予防には手洗いが必須です！

17～23日

**薬と健康の週間**

☞薬は使用上の注意をしっかりと守り、正しく利用しましょう。使い方を間違えれば、薬の効果が得られないばかりでなく、毒になることも…他人から薬をもらわない、あげないことも大切！



○リデュース・リユース・リサイクル(3R)推進月間

○健康づくり強調月間

○健康強調月間

ほかにも、例えば、乳がん早期発見強化月間として、東京タワーをピンク色にするなどイベントが実施されています。あなたはどんなことに興味がありますか？

# つらい！頭の痛み：片頭痛編

～日常生活に支障が出る頭痛は、片頭痛の可能性が～

頭痛は、世界的にも損失をもたらす大きな問題と言われてます。患者数が少なくない病気です。日本では、4人に1人が頭痛に悩んでいるようです。中でも片頭痛は、個人の生活に及ぼす影響が大きく、日常に支障が出やすい疾患です。

医者に行かず「片頭痛」と自己判断する生徒もいますが、医療機関で診断を受けましょう。片頭痛治療には、専門医の診断と適切な治療が不可欠です。服薬治療、セルフケアなどにより、片頭痛発作が起きないようにうまくコントロールすることも可能です。つらい痛みを我慢せず、根気よく自分に合った治療を見つけ、続けていきましょう。

## 片頭痛の主な症状

頭の片側または  
両側が痛む

ズキンズキンと脈を  
打つように痛む

吐き気、光や  
音、匂いに  
敏感になる

暗い静かな所  
でじっとして  
いたい

同様の頭痛が  
何度も起こる

体を動かすと  
痛みが強くなる



## 頭痛の予兆・前兆

- キラキラした光、ギザギザの光が視界にあらわれ見えづらい
  - 首の痛みやこり
  - 生あくび
  - 脱力感
  - めまい
  - 眠気
- など

# 咳エチケット！

～周りの人に気を配れるようになろう～

インフルエンザをはじめとして、咳やくしゃみの飛沫により感染する感染症は数多くあります。「咳エチケット」は、これらの感染症を他人に感染させないために、個人が咳やくしゃみをする際に、マスクやティッシュ、ハンカチ、袖を使って、口や鼻を押さえることです。特に電車や職場、学校など人が集まる場所で実践することが重要です。

## ◆ 3つの正しい咳エチケット ◆

1. マスクを着用する

2. ティッシュ・ハンカチ  
などで口や鼻を覆う

3. 上着の内側や袖  
で覆う



\*エチケットとは、礼儀作法。他人に迷惑や不快感を与えないようにする心遣いでもあります♪  
マスクの着用は、呼気の温度と室温を保ちのどを守ります。結果的にウイルスを遠ざける、乾燥を防ぐなどカゼをひきにくくする効果があります。

<マスクを正しくつける方法>

- ・鼻からあごまでを覆い、隙間がないようにつけましょう
- ・マスクをつける時は、取扱説明書をよく読み正しくつけましょう



参考資料：厚生労働省：咳エチケット

## 片頭痛の治療方法

～適切な服薬とセルフケア～

### {急性期治療薬}

片頭痛が起きた時に使う薬です。痛みなどを押さえたり、軽減したりします。服薬するタイミングを間違えると効果が期待できない薬もありますので、処方の際の注意事項を確認しましょう。



### 《予防治療薬》

片頭痛の発作が起らないよう、痛みがない日にも定期的に使用する薬です。片頭痛発作が多かったり、生活に支障がある頭痛がある場合に予防治療薬の使用を検討します。

### 食事

空腹は片頭痛の誘因子ですので、朝食は必ずとりましょう。また、チョコレートやチーズ、インスタント食品、スナックなども誘因になることがあります。



### 睡眠

睡眠不足や寝過ぎ、不規則な睡眠が片頭痛の誘因になることもあります。規則正しく、生活リズムを崩さないように！



### 過度なストレス

環境の変化(気圧など)が大きい、忙しい時など過度のストレスは片頭痛の引き金になりやすいので、自分に合った対処法を身につけましょう。まずは深呼吸から始めてみませんか？



### 運動

肩や首周りの筋肉をストレッチなどでほぐすことで、片頭痛の予防につながるとされています。頭痛がある時はきつい運動は避けましょう。



### 月経周期

月経周期によって片頭痛発作が起きがちです。服薬や休息など対策を考えておきましょう



参考資料：「よぼうみらい」(02)特集片頭痛