

10月になり、季節が秋に移り変わっていくのを感じます。読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋、食欲の秋など、どんな人にも楽しみが見つけれられる季節です。しかし、朝晩と日中の気温差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。秋を楽しみながらも、しっかり体調管理をしていきましょう。

10月10日は目の愛護デー

『IT眼症』になっていませんか？IT眼症とは、スマホ・ゲーム・パソコンなどのIT機器を長時間使ったり、不適切な使い方をしたりすることで生じる目の病気のことを言います。

また、それがきっかけで起きる全身の症状も指します。

＜IT眼症の症状＞

 目	 体	 心
 ■目が重たい ■目の周りが痛い ■ぼやけて見にくい ■ものが二重に見える ■目が乾く（ドライアイ）	 ■頭痛 ■めまい ■吐き気 ■肩や首などのコリ、痛み、しびれ	 ■イライラする ■不安感 ■気分が沈む ■さまざまな心の病気にも…

＜IT眼症の予防ポイント＞

- ①スマホ・ゲームの連続使用は最長1時間にしましょう。
- ②1時間使ったら遠くの景色を見て休憩を。目を温めると血流促進、疲労回復の効果があります。
- ③テレビは2m以上、スマホやゲームは30cm以上目から離しましょう。
- ④寝る1時間前からはスマホ、ゲームを控えましょう。



目に良い食べ物をバランス良く食べよう！

○ビタミンA（目の粘膜や角膜を保護する役割）

不足するとドライアイや暗い場所で目が見えにくくなる夜盲症を引き起こしてしまうことがあります。

⇒ビタミンAの食べ物って何？

かぼちゃ、ほうれん草、人参、レバー、うなぎ、春菊、にら、大根、卵黄、チーズ、バター、牛乳など
～ビタミンAの効果的な食べ方～

- ①ビタミンAは油に溶けやすいので、油と一緒に食べることで吸収力アップ！（摂り過ぎに注意）
- ②ビタミンD（しいたけ、いわし、豆腐、さば等）と一緒に食べることで吸収力アップ！

ドライアイ CHECK

まばたきが減って目が乾燥するとドライアイに。

- | | | |
|-----------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------|
| ☐ 目が疲れる | ☐ 涙が出る | ☐ 目が乾く |
| ☐ 目がかゆい | ☐ 目が痛い | ☐ 目がかすむ |
| ☐ 光が眩しい | ☐ 目が赤い | ☐ めやにが出る |
| ☐ 目に不快感がある | ☐ 目がゴロゴロする | |
| ☐ 目が重く感じる | | |

※5つ以上あったら眼科に相談しましょう。

☆まばたきの効果☆

まばたきをすると目に涙が行き渡ります。

涙は目を潤して、酸素や栄養を与えたり、表面を滑らかにしてきれいに見えるようにしてくれています。



10月17日～23日は「薬💊と健康❤️の週間」

現代社会において、薬は、私たちが日々健康に過ごすために欠かせないもののひとつと言えるでしょう。しかし、飲み方・使い方を間違えると、かえって健康を害することにもつながってしまいます。安全と正しい効き目のために次のことに注意しましょう。

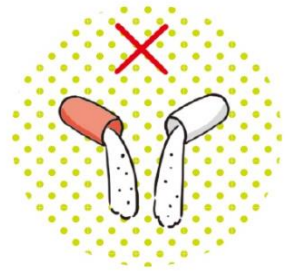


- 使う前に説明書（効能書き）をよく読む



- 用法・用量を必ず守る

- 飲み薬はコップ1杯くらいの水かぬるま湯で



- カプセルを開けるなど、勝手に手を加えない

危険です!!

オーバードーズ



頭痛や腹痛のとき、薬を飲むと痛みが和らいだり、早く治ったりしますよね。でも、薬はたくさん飲めばそれだけよく効いたり、より短時間で病気が治ったりするというものではありません。むしろ、悪い影響があります。

自分の勝手な判断で、大量の薬を飲むことを「オーバードーズ」と言いますが、今この「オーバードーズ」が若い人たちの間で増えていることが心配されています。

なぜなら、「オーバードーズ」によって、幻覚や興奮などの副作用が起こったり、病気を悪化させたりする恐れがあるからです。

また、乱用を続けると、耐性がついて薬が効きにくくなったり、薬物をやめたくてもやめられない状態（＝依存症）になってしまったりすることもあります。

医師の処方箋がある薬は、医師の指示に従って、正しい飲み方で適切な量を飲みましょう。処方箋がなくても買える市販薬についても同じです。説明書をよく読み、用法・用量を守りましょう。



それであって？薬の服用時間

- 食前・・・食事の約 30 分前
- 食後・・・食事の約 30 分後
- 食間・・・食事と食事の間（食事の 2 時間後が目安）

分からない場合は、お医者さんや
薬剤師さんに聞きましょう！