

読書の秋、芸術の秋、食欲の秋…。みなさんは、どんな秋を楽しんでいますか？好きなことをとことん突きつめたり、新しいことに挑戦したり。その先には、きっとわくわくする出会いが待っていますよ。  
みなさんにとっても、実り多き秋となりますように…！



## 10月10日は目の愛護デー

目に優しい生活をしよう

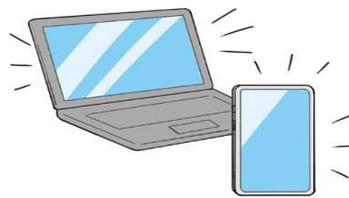
10月10日は「目の愛護デー」です。本や勉強，ゲームに集中して目を酷使していませんか？知らず知らず酷使してしまっている目。普段から規則正しく過ごし、目にやさしい生活を心がけることが大切です。またプラスとして積極的に目をいたわる時間もとるようにしましょう。

スマホを見た後、遠くを見るとぼやける

スマホの小さい字は少し離すと見やすくなる

スマホ老眼  
スマホ画面が夕方になると、見えてくなくなるかも!?

## 夜のブルーライトにご用心!



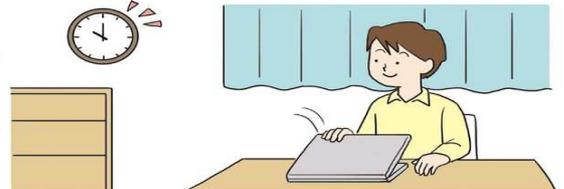
ブルーライトについて知っていますか？ブルーライトとは、可視光（人の目に見える）の中で紫外線に近い青色の光で、角膜や水晶体で吸収されずに目の奥の網膜まで届く強い光です。太陽光にも含まれていますが、LEDを使ったパソコンやスマートフォンからも、この光が多く発せられています。

朝、ブルーライトの含まれる太陽光を浴びると、スッキリ目覚めることにつながりますが、夜遅くまで浴びていると困ったことが起きます。

スマホ老眼とは、長い時間、スマホを見続けることによって、目の筋肉が凝り固まり、ピント調整がうまくできなくなってしまう状態です。加齢による老眼とは違い、多くは一時的ですが、スマホの長時間使用には注意が必要です。

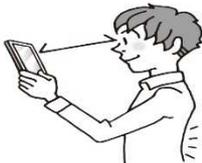
夜遅くまでパソコンやスマートフォンの画面を操作していると、ブルーライトの刺激で生活リズムが狂ったり、睡眠の質が落ちたりするからです。

寝る直前までブルーライトを浴びることはやめ、ぐっすり眠れるようにしましょう。



### 良い姿勢で

画面を見るときは背筋を伸ばし、目から30cm以上離しましょう。



### 長時間見ない

近くを見るとき、目の筋肉はピンと張った緊張状態になります。30分に1回は画面から目を離して休ませましょう。



### 遠くを見て目を休める

画面を30分見たら、窓の外の景色など遠くを20秒以上見て、目の筋肉をゆるめましょう。



### まばたきを忘れない

集中して画面を見てると、まばたきの回数が減り、ドライアイなどの原因に。意識してまばたきをしましょう。



## 10月10日は目の愛護デー スマホ・タブレットから 目を守る 10ヶ条

スマホやタブレットは正しく使わないと、目が疲れたり、近視の原因になったりします。大切な目を守るために、10個のポイントを覚えておきましょう。

### 寝る前は見ない

画面から出る光は脳を興奮させ、眠りの質を悪くします。寝る1時間前には画面を見ないようにしましょう。



### 睡眠は十分に

睡眠不足だと目の疲れが十分に取れません。生活リズムを整え、夜ふかしせず早めに眠りましょう。



### 適度な運動を

画面に集中していると長時間同じ姿勢になり、肩こりや疲れ目の原因に。体を動かしてリフレッシュしましょう。



### 目に良い食べ物もとろう

ニンジン、ほうれん草、豚肉、うなぎ、レバーなどには、目の疲れや乾燥を防ぐ栄養素が豊富です。積極的に取り入れましょう。



### 目に合ったメガネ・コンタクトレンズを

度数が合っていないと見えづらく、頭痛やめまい、疲れ目の原因に。眼科で定期的に測ってもらいましょう。



### 気になるときは眼科へ

見えづらい、目の疲れが取れないなど、気になるときは眼科へ。病気の早期発見にもつながります。





10月17~23日は  
薬と健康の週間

頭痛薬、腹痛の薬、生理痛の薬、花粉症の薬…… 薬は手軽に飲めて、悩ましい症状を改善してくれる 便利なもの。けれど、正しく飲まない と効果が現れないだけでなく、思わぬ副作用が出る危険なものでもあります。クイズを通して、薬の正しい飲み方を学びましょう。

ちゃんと知ってる？

## 薬の飲み方



各自、自宅で  
準備してください。

保健室で

薬は渡せません

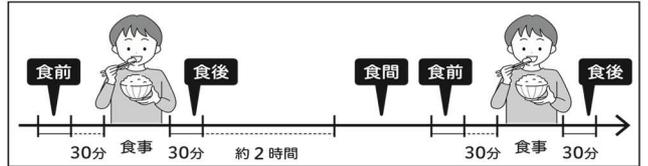
### Q.1 「食後」に飲む薬は、食事の約30分後までに飲むと良い



#### A. O 「食後」の場合は、食事の約30分後までが最適なタイミング

どの薬も、「食前」「食後」「食間」など飲むタイミングが決まっています。これは胃の状態に合わせて、できるだけ体に負担をかけずに効果を発揮するためです。

最も多いのは「食後」に飲む薬。薬は胃に刺激を与えるものも多いため、胃の中に食べ物がある状態で飲むことで、胃にかかる負担を減らすことができます。



**食前** 食事の約30分前までに飲む。胃に食べ物が無い状態で効果を発揮する

**食間** 食事の最中ではなく、食事と食事の間。食後2時間程度が目安



### Q.2 飲み忘れた場合、次のタイミングで2回分飲んだほうが良い

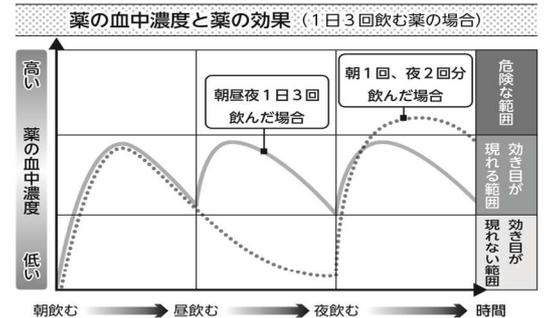


#### A. X 副作用の危険があるため、一度に飲む量は必ず1回分に

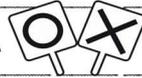
薬は吸収された後、血液中に溶けて全身を巡ります。この血液中に溶けている薬の濃度を「血中濃度」と言います。

どの薬も、血中濃度が一定に達した時に効果を発揮します。薬の飲む量やタイミングは、この血中濃度をもとに決められています。一度に2回分飲むと、血中濃度が高くなりすぎて副作用が出やすくなり、大変危険です。

飲み忘れた場合は1回分飛ばし、次のタイミングに1回分飲みましょう。



### Q.3 薬はお茶や牛乳、ジュースなど、何で飲んでも良い



#### A. X 薬の吸収が遅れたり、効果が強まったりする恐れが、水かぬるま湯で飲むように

薬をお茶や牛乳、ジュースなどで飲むと、飲み物の成分と薬の相互作用により、薬が吸収されにくくなったり、効果が強くなりすぎて副作用が出たりすることがあります。コップ1杯程度の水かぬるま湯で飲みましょう。



お茶やコーヒー (カフェイン)	風邪薬などのカフェインを含む薬と一緒に飲むと、眠れなくなったり、頭痛が現れることがある
牛乳	胃の中のpHが変わり、腸で溶ける薬 (便秘薬など) が胃で溶け、胃痛や吐き気が起こることがある。カルシウムと結合して効果が弱まる薬も
ジュース	胃の中のpHが変わり、薬が吸収されにくくなったり、効果が弱まる場合がある。逆にグレープフルーツジュースは薬の血中濃度を高め、効果を強めてしまうことがある

※pH：酸性・中性・アルカリ性の度合いを表す。胃は通常、強い酸性で、食べ物と一緒に入ってきた細菌などを殺菌する

薬の「量」や「飲むタイミング」にはちゃんと意味があります。添付文書にも目を通し、必ず決められた用量・用法で飲みましょう

## 寒暖差に注意しよう

昼間は汗ばむ陽気でも、朝晩は意外に冷え込むな～と感じる頃になりました。秋から冬へと変化していくこの時季、寒暖差疲労に悩んでいませんか？

実は、私たちの体は、気がつかないうちに寒暖差によってダメージを受けています。寒暖差

疲労がたまる、特に心当たりがないのに、体がだるく感じたり、肩が凝ったり、食欲が落ちたりします。

対策としておすすめなのは、ゆっくりお風呂に浸かることです。体を温めて、リラックスしましょう。早めに寝て体を休ま



## 寒暖の差に注意

朝、天気予報でその日の気温を確認しよう

せることも大事です。

秋から冬へと変わる季節、自分で自分の体を労わってあげましょう。

