

Health Information



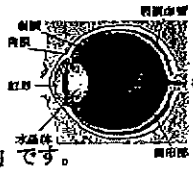
No.217 2019.10.2
明成高等学校 生徒保健委員会
校長 中村 勝彦
仙台市青葉区川平2丁目2番1号



10月はカウンセラーの河合綾芳（かわいあやか）先生にインタビューしました。

朝晩冷える季節となりましたね。だんだんと日も短くなり、少しずつ冬に近付いていることを肌で感じます。最近の保健室では、「眠い〜」「疲れた〜」「かぜひいた〜」などという声がたくさん聞かれます。寒いときは衣服で調節をし、睡眠と栄養をしっかりとって体力をつけて風邪をひかないようにしましょう。

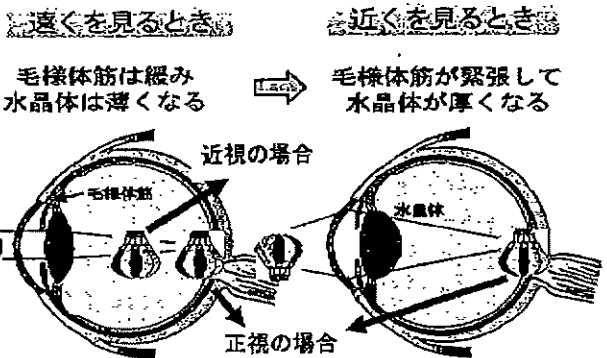
10月の保健目標
・目を大切にしよう。
・薬の正しい飲み方を知ろう。
10月10日は「目の愛護デー」です。



保健室では、目に関することやあじわい障害について掲示しています。



目から入った光は、角膜と水晶体を通る時に屈折し、網膜上で像として結ばれ、その信号が視神経を通じて脳に伝わります。これが私たちが目で物を見るしくみです。正常な場合(正視：せいし)網膜上に焦点が結ばれます。



近視の人が遠くを見ている時は網膜よりの前で結像するため、写真でいうピンボケ(前ピン)状態になりますが、近くのもの、例えばデスク周りなどははっきりと見ることができます。ただ強度近視になると、10センチぐらいに近づかないとピントが合わないためデスクワークにおいても凹(おう)レンズの眼鏡が必要になります。

涙は目を守る大切なもの
「涙」は目の表面をおおひ、目を守るバリアのようなはたらきをしています。「まばたき」は、涙の分泌を促す刺激となって涙を出し、目の表面に涙を均等に行きわたらせる働きを担っているのです。



百日咳注意.....予防は予防接種です。

最初の咳の症状から咳が出なくなるまで、3カ月程度はかかるため、昔から百日咳と呼ばれてきました。鼻水や軽い咳程度の風邪症状の短い咳が連続的に起こり、続いて息を吸う際にヒューという笛のような音の出る発作が繰り返されます。咳は何かしらの刺激で咳が引き起こされます。そのため、完全に発作がなくなるまでに数か月かかることもあります。風邪をひいた後になかなか咳が止まらない場合は早めに医療機関を受診して適切な診断、治療を受ける必要があります。以前は子供の病気とされてきましたが、近年大人の感染が多く、大人の百日咳は症状が軽く、知らないうちに感染源になっている可能性があります。

ドライアイはどんな病気？

ドライアイは、目を守るのに欠かせない涙の量が不足し、涙の質のバランスが崩れることによっておこる病気であり、目の表面に傷を伴うことがあります。いわばドライアイは涙の病気といえます。ドライアイの要因には様々なものがありますが、特にパソコン、コンタクトレンズ、エアコン、スマートフォンなどの使用により涙が蒸発しやすく、不安定になり、目の表面の細胞を傷つけられてしまいます。近年、若い人中にもドライアイの人も増えていきますので注意してください。



- Q1: 得意教科は何ですか A. 高校までは国語が得意でした。
- Q2: 趣味は何ですか A. スポーツ観戦(サッカー・格闘技)旅行・日本舞踊です。
- Q3: 大切にしている物は何ですか A. 気持ちにゆとりを持つことです。
- Q4: ストレス解消法はなんですか A. 妹と遊ぶことです。食べることです。
- Q5: 高校持代はどのように過ごしましたか A. イベントが大好きだったのでことあることに実行委員をしていました。
- Q6: お勧めの本がありますか A. 遠かなえさんの本が好きです。
- Q7: マイブームはなんですか A. ライオンキングです。
- Q8: 好きなアーティストはいますか A. SEKAI NO OWARI・あいみょんです。
- Q9: この職業を選んだ理由はなんですか A. 震災を経験し、自分にできることは何か考えたときに、心理カウンセラーというものに興味を持ったのがきっかけです。
- Q10 明成生へメッセージをお願いします A. 高校生活を思う存分満喫してください。ぜひ相談室も活用ください。

ご協力ありがとうございました。

コンタクトレンズ:
最近では、連続装用できるものや、1日ごとの使い捨てレンズなど、さらに便利になったコンタクトレンズ。しかし、眼に合わないもの、きちんと手入れをしていないものは、眼を傷つける原因になります。また、長期のコンタクト着用は角膜(くろめ)の内皮を傷つけることが多く、細胞は再生しないため細胞数が減少し、何年後かに障害がでることも報告されています。矯正視力は、最初はめがねで行うことをお勧めします。
こんな症状があるときは、眼科へ!!
つけていて異物感や違和感がある。
眼がよく充血する。

編集後記
ドライアイは涙の量が不足し、涙の質のバランスが崩れることによる。目の表面に傷を伴うことがあるため予防には、エアコンやパソコンやスマートフォンなど長時間使用せず、またまばたきをして涙の分泌を促して目の表面に涙が行きわたらせることが大切です。
2年 佐木 真琴