

## 10月の健康管理～目の健康について

### 1 | 視力低下や新規発症の予防～長時間の近いところを見る作業に気を付ける

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るようです。近視は、将来の眼の病気(白内障・緑内障・網膜剥離など)との関連が大きいことが分かってきています。視力低下の予防に努め、すでに近視の人は、定期的に検診を受けるようにしましょう。

南高の矯正視力  
(眼鏡・コンタクト  
使用者)の割合

52%



近いところを見る作業を行う際には、次のような点に気を付けましょう。

- 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
- 部屋を十分に明るくする
- 背筋を伸ばして、姿勢を良くする
- 使用する機器の輝度(明るさ)を適切に

### 2 | スポーツによる眼の外傷に注意!!

眼の障害はスポーツ外傷の中で多い障害です。競技種目では、野球、サッカー、バドミントン、テニス等の競技が多く、「ボール等にあたる」「他者との接触」「バッド等に当たる」等の状況で多く起こっています。

#### 【眼の外傷 予防のポイント】

- ①プレー環境の整備
- ②プレー中の注意(ボールや他者の動きに注意・選手同士での声掛け・競技に集中する)
- ③適切な視力矯正  
(視力が低下すると、ボールや周囲の状況を把握できない)

眼は、体の中で全情報量の8割を取り入れていると言われている大切な器官ですが、外傷にはとても脆弱な器官です。

一度の眼の外傷でも取り返しのつかない後遺症が残る可能性がありますので、予防することはとても重要です。

#### 【眼の外傷が起きた時、注意する症状と対応】

- ①まぶたを開くことができるか
- ②見え方は変わったか(見にくくなった・2重に見える・見えない部分があるなど)
- ③全身症状はあるか(吐き気・嘔吐等)

**\*症状がある場合はなるべく早く眼科医の診察を受けること。**

\*症状は受傷後直後だけでなく、受傷後数日～数か月して起こることもあるので、しばらくの間は注意が必要です。

#### \*応急手当のポイント

・まぶたを無理に開かない ・眼を強く押さえない ・眼に異物が入らないように覆う・清潔に保つ

# 薬は正しく使いましょう!

薬は正しく使うことが重要です。薬を飲む前に、説明書をよく読みましょう。

10月17日～24日は



## Q1 食後に飲む薬は、食事の約30分後までに飲むと良い?

### →A. ○ 食後の場合は食事の約30分後までが、最適なタイミング

薬はそれぞれ決められたタイミングに飲まないとう効果がなかったり、副作用を生じたりします。必ず決められたタイミングで飲みましょう

「食前」・・・ 食事の約30分前に飲む。(胃の中に食べ物が入っていない時)

「食間」・・・ 食事と食事の間(食事の2時間後)\* 食事中に飲むことはありません。

「頓服(とんぷく)」・・・発作時や症状のひどい時



## Q2 飲み忘れた場合、次のタイミングで2回分飲んだ方が良い?

### →A. × 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めぐる。この血液中に溶けている薬の濃度を「血中濃度」といいます。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。

**注意!** :薬の種類によっては、飲み忘れた時の対応が異なる場合もありますので、薬を受けて取る時に、飲み忘れた時の対応方法を、専門家に聞いておきましょう。

## Q3 薬はお茶や牛乳、ジュースなど、何で飲んでもよい?

### →A. × 薬の吸収が遅れたり、効果が強まったりする恐れがあります。水かぬるま湯で飲むこと。

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。



### 危険です!! 「オーバードーズ」

「オーバードーズ」とは、薬局やドラッグストアで購入できる風邪薬やせき止めなどを大量・頻回に服用することです。近年、特に10代20代の若い世代を中心にオーバードーズが社会問題となっています。

オーバードーズにより、過剰摂取による薬の副作用が起きたり、病気を悪化させたりする恐れがあります。また、服用を繰り返すことにより、同じ量では効果がなくなり、服用する量が増え、効果が切れると不快な気分が生じ、かえって気分が落ち込んだり体調が悪くなったりします。オーバードーズにより死亡する事例も発生しています。

参考資料:長崎県 HP [市販薬の過剰摂取\(オーバードーズ\)について | 長崎県 \(pref.nagasaki.jp\)](http://pref.nagasaki.jp)

厚生労働省 [一般用医薬品の乱用\(オーバードーズ\)について \(一般の方へ\) | 厚生労働省 \(mhlw.go.jp\)](http://mhlw.go.jp)

厚生労働省・日本薬剤師会「知っておきたい薬の知識」 日本学校保健研修社「健」