

# ほけんだより

平成28年11月7日発行  
福山高校  
保健室  
NO.7

## 生徒保健委員会より

今週から冬服になりました。これからもと寒くなり  
かぜやインフルエンザが流行してきます。  
手洗いうがいをして、体調を崩さないようにしましょう。



### 「まっすぐ」はNG?? ストレートネックとは

よい姿勢のイメージから「首はまっすぐのほ  
うがいいんじゃないの?」と誤解している人も  
いるようですが、本来、首の骨(頸椎)には重  
さのある頭を支えるためにカーブがあります。

(「生理的前彎」として前に少し曲った形)

ところが、猫背などのよくない姿勢や、パソコン・スマホなど画面を見ながらの長時間作業で首がまっすぐになって緊張した状態が続くと、カーブが消えて、首の痛み・肩こり・頭痛、ひどくなるとめまい・耳鳴り・吐き気などの症状が現れます。これを「ストレートネック」といいます。

予防のためには普段から、よい姿勢を心がけること、パソコン・スマホの操作を長時間続けないようにすることのほか、軽い運動やストレッチ、お風呂で体を温める等、筋肉の緊張をほぐすようにするといわれています。



### 目と涙だがピンチ!! **ドライアイ**とは

涙の量が減ったり、乾きやすくなったりすることで、目の表面が十分に守られていない状態を「ドライアイ」といいます。目にこんな症状がでたときは...ドライアイかも?!

- ⚠ 疲れる
- ⚠ 痛い
- ⚠ かゆい
- ⚠ 重い感じがする
- ⚠ ごろごろする
- ⚠ 赤くなっている
- ⚠ 光を見るとまぶしい
- ⚠ 目やにが出る

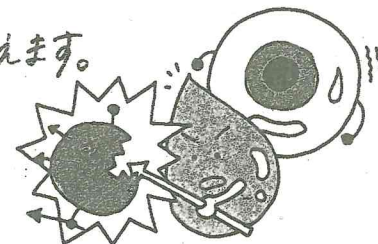


ドライアイの原因はいろいろありますが、みなさんの生活と関わっていて、特に気になるものとして「パソコン、ゲーム機、スマホを長時間使うこと」があげられます。

あなたの目、これらの機器の画面をいつも見つめて、元々張りすぎているいませんか? 使う時間を決めたり、ときどき休めいれりして、大事にしてくださいね。

### 大切な目を守る! 涙の偉力

- ① 目の表面を覆って乾燥を防いだり、刺激から守っています。
- ② 目の表面の細胞に、栄養や酸素を運んでいます。
- ③ 目の表面をなめらかにすることで、光が屈折して鮮明に見えます。
- ④ まばたきと併せて目に入った異物を洗い流します。
- ⑤ 目の表面の傷を治す成分を含みます。
- ⑥ 涙に含まれる殺菌作用をもった物質が、有害生物の侵入や感染を防ぎます。



### これって、いつごろ? 薬を飲むタイミング

- 食前** ... 食事の20~30分前
- 食後** ... 食事が終了して20~30分後まで
- 食間** ... 食事と食事の間 (食事の約2時間後が目安)
- 頓服** ... 症状がでた時に必要に応じて

### もし、飲み忘れてしまったら...

薬は飲むタイミングと同様に、飲用量もきちんと決められています。「次の時にまとめて2回分」など、自分勝手に判断は危険です。

飲み忘れた時の対応は、薬によってさまざまなので、必ず医師・薬剤師にあらかじめ確認、もしくは相談するようにしましょう。

