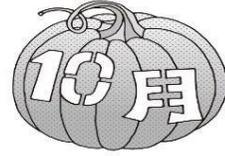


【まばたきより】



R6.10.1 発行
武里中教育実習生

昼間は汗ばむような陽気でも、朝晩は冷え込む季節になってきました。この時期は、寒暖差によって気が付かないうちに体にストレスがかかっています。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。これを『寒暖差疲労』と言うそうです。そんなときは、お風呂で体を温めたり、早めに寝たりして、体をいたわってあげましょう。

10代でも老眼になる!?

「老眼」と聞いて皆さんは何を思い浮かべますか？
細かい字が読みづらい、ピントを合わせるのに時間がかかる、「おじさん、おばさんになるものでしょ」などが多いかもしれません。しかし、10代でも一時的に似たような症状が出る『スマホ老眼』になる人が増えています。



スマホ老眼になってない？

チェックしよう！

- 気付くとスマホを使っている
- スマホを使った後、周囲を見るとピントが合わない
- 遠くを見た後に近くを見ると、ピントが合わない
- 夕方になると物が見えにくい
- スマホの文字が読みづらい
- 肩や首の凝り、頭痛などが以前よりも強くなった



1つでも当てはまったら、「スマホ老眼」かもしれません。スマホの使い方を振り返ってみましょう。

どうしてなるの？

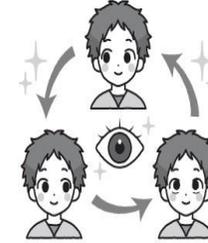
目のピントは、「毛様体筋」という筋肉が、「水晶体」の厚みを変化させることで調整しています。老眼は、年をとって水晶体が硬くなり、ピントを合わせにくくなった状態です。「スマホ老眼」は、毛様体筋の働きが低下するため、ピントが合わせにくくなります。スマホなどを近くで見続けることで負担がかかり、毛様体筋が緊張状態のまま固まって、うまく働かなくなり、ピントを合わせにくくなります。



スマホ老眼を予防・軽減するトレーニング

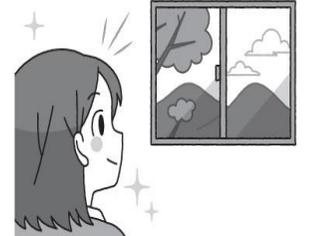
目を動かす

指を見つめながら、その指を近づけたり遠ざけたりする、顔を動かさないように目をぐるっと1周させるなど、目の周りの筋肉をほぐしましょう。



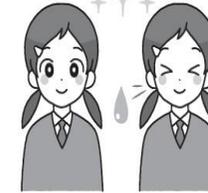
遠くを見る

窓の外の景色を眺めたり、遠くの看板の文字を読んだりして、目の筋肉をゆるめて、リラックスさせましょう。



まばたきをする

意識してまばたきの回数を増やしましょう。ギュッと閉じたり、パッと開いたりすれば、目の表面が潤い、目の周りの筋肉もほぐれます。



目を温める

ホットタオルなどを目にあてて血流を良くしましょう。目を休ませるのも大事なトレーニングです。



～薬と健康の週間～ 10/17(木) - 10/23(水)

皆さん、薬を正しく使えていますか？
近年、若者のオーバードーズ（薬の過剰摂取）が問題となっています。薬は用量や用途を守って服用しましょう。また、病院等で処方されている薬以外に市販薬を服用する場合は、飲み合わせに気をつけましょう。不安な事や心配な事がある場合は、かかりつけの薬局やドラッグストアに駐在する薬剤師に相談することができます。些細なことでもかまわないので、気になることがあったらぜひ聞いてみてください。電話で無料相談を行っている窓口もあります。薬が皆さんの健康に利益をもたらすものとなるよう正しく使用しましょう。

全国のくすり相談窓口 | 独立行政法人 医薬品医療機器総合機構 (pmda.go.jp)