



# たんぽぽ

令和5年度10月号  
未来高等学校  
保健室

「読書の秋」の由来は、7世紀に唐のある文学者が息子に送った手紙で、学問の大切さとともに「燈火稍可親」（とうかようやくしたしむべく）＝「涼しい秋は、夜の灯りに親しんで書物を開きなさい」と書いていたからだそうです。10月27日～11月9日は読書週間になっています。秋の夜長は読書にぴったりです。集中しすぎて夜更かししないように気を付けてくださいね。



## ◆10代でも「スマホ老眼」に注意！◆

「老眼」は、年齢を重ねると現れることが多く、細かい字が読みづらい、近くと遠くにピントを合わせるのに時間がかかるなどの症状があります。「そんなのおじさん、おばさんになるものでしょ」と思っている人が多いかもしれませんが、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。

### どうしてスマホ老眼になるの？

目のピントは、「毛様体筋肉」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。

遠くを見る時



近くを見る時



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、顔をうごかさずに目をぐるっと一周させるなど、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当てて、血流を良くしましょう。目を休めることも大事なトレーニングになります。

## ◆薬はなぜ水で飲むの？◆

「水か、ぬるま湯で飲んでください」と書かれている飲み薬が多くあります。

「お腹の中で他のものと混ざるし、何で飲んでも一緒」と思う人もいますが、それは間違いです。

### 緑茶や紅茶で飲むと…



カフェインを多く含む飲物で飲むと、薬の副作用が強くなって、不眠や震え、吐き気などを起こすことがあります。

### 牛乳では…



牛乳と一緒に飲むと、薬の成分が壊されたり、吸収が遅くなったりして、効果が弱くなります。

このようなデメリットがありますので、薬は必ず水で飲みましょう。



## ◆インフルエンザ予防接種Q&A◆

Q インフルエンザ予防接種はいつ頃受けるのが良いのでしょうか？

A インフルエンザの流行時期は、12月から3月頃になっています。ワクチン接種後に効果が表れるまでに2週間程度かかるため、10月下旬から11月の中旬頃に受けると良いでしょう。

Q どうして毎年受けなければいけないのでしょうか？

A 接種後、効果が期待できる期間は約5か月間と言われています。また、ワクチンはそのシーズンに流行が予想されるウイルスに合わせて作られています。そのため、毎年受ける必要があります。

Q どれくらい効果があるのでしょうか？

A ワクチンを接種することで、発症を40%～60%防げると言われています。重症化予防にも効果があります。

