

## 夜のブルーライト\*にご用心!

### ブルーライトとは

可視光線(人の目に見える光)の中に含まれる紫外線の次に波長の短い光で、角膜や水晶体で吸収されずに目の奥の網膜まで届く非常に強い光です。太陽光はもちろん、LEDを使ったパソコンやテレビ、スマートフォンなどの液晶画面からも多く放射されています。ブルーライトは体内時計を整えてくれる重要な光です。朝は太陽光を浴びることでスッキリと目覚めることができます。

では夜遅くまでスマホなどを見ていると・・・想像がつかまずね。そうです! 体が目覚めてしまうので、眠ろうと思っても眠れなくなってしまうのです。

### 保健室でよくあるケース

保健室を利用する人には、“夜眠れないのでスマホを見ていた”という人が多くいます。その結果、睡眠リズムが崩れて疲れが取れず、体調不良になるという悪循環に陥ってしまっているのです。

対策として、まずは寝る1~2時間前にはスマホを手元から離すよう意識すること。家族に宣言したり、リビングに置いたり、自分なりの工夫をしてみましょう。

### ブルーライトによって引き起こされる目の症状

ブルーライトを浴び続けると、目の疲れのほか網膜や角膜上皮細胞(角膜の最も外側にある細胞)に影響を与えることがわかってきました。5~7日のサイクルで生まれ変わるサイクルが乱れ、新陳代謝が遅れてしまう可能性が指摘されています。ドライアイで困っている人は心当たりありませんか。

### ブルーライトによって引き起こされる心身の症状

頭痛・肩こり・睡眠リズムの乱れ・睡眠不足にともなうイライラ感など、日常的に不快な症状に悩まされている人も少なくはないでしょう。

## 「コンタクトレンズ」は医療機器です

視力を矯正するためのコンタクトレンズは、かの有名なイタリアの科学者 レオナルド・ダ・ヴィンチ  がその原理を発見したそうです。現在はソフトレンズが中心で、1DAY タイプ(使い捨て)や2WEEK タイプ(毎日洗浄・消毒しながら使う)などがあります。おしゃれ用のカラーコンタクトもあります。

重要なことが一つ、コンタクトレンズは医療機器なので、眼科で個々の眼に合ったレンズの種類や度数を処方してもらう必要があるということです。眼科では正しい取り扱い方の指導もあります。自分勝手に処方されていないものを使用したり、眼科や専門店以外でよくわからないまま購入して使ったりすると、眼を害することもあるためやめましょう。

### 半年に1回は検診を

成長期は度数が変化しやすく、眼に直接つけるものなので、自分では異常を感じなくても、半年に1回は眼科で診察を受けることが大切です。

目やコンタクトの異常で保健室に来る人の中には、正しい扱いができていない(洗浄の仕方を知らないなど)人も見かけます。正しく使えばとても良いものですが、いい加減に使えば後悔につながります。

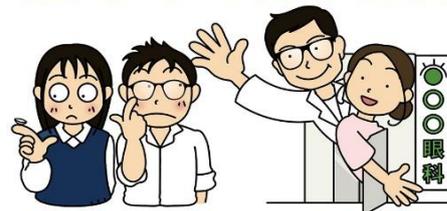
### 最近、実際にあったケース

何かの拍子に片方のレンズが外れてしまい、左右差で気持ち悪いという人が来ました。1DAY タイプは一度外したら再使用できません! スペアのレンズか眼鏡を持ち歩きましょう。

## 保健委員会より

使い捨てコンタクトレンズの空容器を回収しています。環境保護のほか、収益は角膜移植を待つ人のためのアイバンクの活動にも役立っています。メーカーは問いません。1階・保健測定室前の廊下にある回収ボックスへ! おうちの方も是非ご協力ください。

## Let's CHECK!



半年に一度はチェックしたい、  
成長期のメガネ・コンタクトレンズ

7つのまちがいを  
探そう！

答えは下に  
あります。



## 10月17日~23日は「薬と健康の週間」

現代社会において、薬は、私たちが日々健康に過ごすために欠かせないもののひとつといえるでしょう。しかし、飲み方・使い方を間違えると、かえって健康を害することにもつながってしまいます。安全と正しい効き目のためには…？



● 使う前に説明書  
(効能書き)を  
よく読む



● 用法・用量を  
必ず守る

● 飲み薬はコップ  
1杯くらいの  
水かぬるま湯で



● カプセルを開ける  
など、勝手に手を  
加えない

あげては  
いけない  
ものって？

人から素敵なプレゼントをもらうと、うれしいですよね。でも、あげたりもらったりしてはいけないものがあります。それは薬です。病院で出された薬は、その人の症状や病気の原因、年齢などに合わせて作られています。そのため、もしも同じ症状があっても、他の人の薬では正しい効果が出ませんし、からだに悪いことがあります。ですから、「薬は人にあげない・人からもらわない」を守ってくださいね。

## そのくすりは何のために？ わかって飲んでいきますか？

誰でも具合が合悪いときには薬を飲むことがありますね。では、どういう薬を飲むのか、しっかり意識している人はどれだけののでしょうか？ 問診をしていると、「家の人に渡されたけれどなんていう薬かわからない」とか、「友達にもらって飲んだ。薬の名前はわからない」とかいう人がいて心配になります。何のために何を飲むのか、飲んだら効果があるのか、副作用があるのかなど、きちんと把握しておくことが大事です。大切な自分の体に取り入れるものに責任を持ちましょう。

スポーツで国内最高レベルの大会（国民スポーツ大会を含む）に出場する可能性のある人は、日頃から特に注意しておくことが必要です。気軽に摂取したのど飴やサプリメントなどでうっかりドーピングに引っかかってしまうこともあります。

また、治療のためどうしても禁止されている薬を飲む必要がある場合、事前申請の制度もあります。不明な点はスポーツファーマシストの資格を有する薬剤師に相談すると安心です。（参考：日本アンチ・ドーピング機構資料）

【答え】左はじの地球儀、左下の引き出しの数、パッドの下のダンベル、左奥の壁にかかっているヘッドホン、壁掛け時計の時刻、男子の服のえり、右はじのリュックサックのマーク