

ほけんだより 10月

平成26年10月16日
千葉県立若松高等学校
保健室

10月に入り、さわやかな風、柔らかな日の光と秋らしい季節になってきました。
秋はスポーツ、読書、芸術、文化、音楽、食欲等さまざまな言葉と結びつく季節でもあり、
どの人も楽しみがつけられる季節とも言えます。

皆さんもいろいろなことにチャレンジできるピッタリな季節です。また、夏の頃に比べるとずいぶん
昼が短く、夜が長くなってきました。気温の変化に注意して体調管理に気をつけて過ごしましょう。

たった2つの大切な目大切にしましょう



私たちが生活の中で捉える情報の80%は、目（視覚）から入ってくるのだ
そうです。特に現代の環境では、パソコン、携帯電話やゲームの画面、テレビ
長時間の勉強などなど…無意識のうちに、目を酷使してしまいがちですね。あなたの瞳は、疲れて
いませんか？

カラーコンタクトトラブル

カラーコンタクトレンズは通常のコンタクトレンズと同じく高度管理
医療機器に指定されています。大切な目に直接つけるものですから、
眼科医の指導なしに自分の判断で装用することは大変危険なことです。

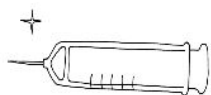
また、カラーソフトコンタクトレンズは色素が入っているため、
目が酸素不足になりやすいので注意が必要です。必ず眼科医の検査・
処方を受けて正しく使いましょう。

最近、インターネットによる通販、ドラッグストア、雑貨店などの
眼科専門医以外に処方箋を受けないで購入もできますが、国内で許可を
得ていない商品もあり、その結果、眼の異常（初期）を感じても眼科医
へ受診せず症状が悪化してあわてて受診する。このようなケースが増え
ているようです。「角膜変形」「視力不足」「結膜炎」「角膜炎」と
さまざまな症状が発生し視力が戻らない事もあります。

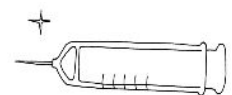
また、学校生活では、カラーコンタクトレンズは不要ですよ(^O^)

目の色がちがうのは？

世界には青や緑、黒や茶など様々
な目の色をした人たちがいますね。
こうした目の色のちがいは、実は
「メラニン色素の量」によります
(ちなみに肌の色のちがいも同様で
す)。メラニン色素とは、太陽の光
に含まれる有害な紫外線から私たち
を守ってくれるものです。このメラ
ニン色素の量が多いと黒っぽい目と
なり、少ないと青い目になります。
そして、メラニン色素が少ないほど
光をまぶしく感じてしまいます。青
い目をした外国の人がよくサングラ
スをしているのは、そういう理由も
あるのでしょうか。



インフルエンザ予防接種をしよう！！



10月に入るとインフルエンザの予防接種を
開始する病院が増えてきます。すでに、病院や
インターネットでの予約を開始している病院も
ありますので、かかりつけの病院または最寄り
の医療機関に相談してください。

予防接種をすることで100%防ぐことはでき
ませんが重症化の予防には十分な効果が期待
され受験を控えた3年生、修学旅行がある
2年生は特に早めに受けることをおすすめします。

★接種回数 1回(13歳以上)

※ 基礎疾患のある人は
医師の判断で2回

★接種費用

医療機関により異なります。

『危険ドラッグ』（脱法／違法ドラッグ、脱法ハーブ）に関する事件・事故がたびたびニュースになり、みなさんも見たり聞いたりしているでしょう。こうした薬物は文字どおり、手を出すこと自体が「危険」です。では一方、私たちが普段から使っている「くすり」はどうでしょうか。

かぜ薬でも胃腸薬でも、くすりは用法・用量を守ってこそ、初めてきちんと役目を果たします。もし使い方を間違えれば、かえって体調をくずす危険もあるのです。また、体質などによって、副作用が出ることも考えられます。

くすりが以前より簡単に入手できるようになり、『セルフメディケーション』（自分自身の健康に責任をもち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること）という言葉も広まってきました。安全とは限らないことなど、くすりの特性を知り、その上でいまの自分に本当に必要かどうかを考えることが重要だと思います。

知って、考え、正しく使う 薬と健康の週間



OTC 医薬品とは

薬局やドラッグストアなどで売られている一般用医薬品を、「OTC 医薬品」といいます。OTC とは「Over The Counter」の略で、カウンター越しに（対面で）薬を販売することから来ています。OTC 医薬品は、リスクが高い順に第1類、第2類、第3類医薬品に分類されています。また、その分類に応じて、薬剤師等の専門家からの説明やアドバイスがあり（特に第1類は薬剤師による書面での情報提供が義務）、陳列場所も分けられています（第1類は手の届かない場所に陳列）。これらは、薬を安心して適切に使用するために行われています。

セアカゴケグモに注意

セアカゴケグモはオーストラリアを原産とする特定外来生物であり、メスは毒を持っています。日本に生息していませんでしたが、平成7年に初めて大阪府で発見され、今年9月千葉県内でも発見されました。毒を持っているのはメスのみで、オスは無害です。成熟したメスの体長は約10mm前後で、全体が黒色ですが、腹部と背面の中央に赤色のたてじま模様が、腹部の下面には砂時計様の薄赤色の斑紋があるのが特徴です。オスは体長が約4～5mmで、腹部背面は灰白色で中央に縁取りのある白い模様があるのが特徴です。赤い模様は見られません。セアカゴケグモは強い毒性をもっていますが攻撃性がなくおとなしいクモです。触れると咬まれることがあるので注意が必要です。

発生時期と場所

年間を通して発生はみられますが、特に暖かくなる4月から10月にかけて多くなります。

セアカゴケグモは、以下のような場所を好み住み着きます。

・日当たりが良く、雨風のあたらないところ・昆虫などの餌が豊富にあるところ・巣を張る適当な隙間があるところです。

セアカゴケグモの「巣」は私たちが普段住居内などでよく見かける円筒状ではなく地面の割れ目や岩の間、下草や低木の枝葉の間などに、枯葉などを巻き込んだ不規則な形の網を張ります。その網には自分の体がちょうど収まる程度の大きさの、コップを逆さまにしたような形の住居がついており、クモは通常そこに隠れています。こんなところに特に注意しましょう

※注意※ 見つけても、絶対に素手で触らないでください！！駆除の際は、手袋等を着用してください！！

☆セアカゴケグモにご注意を（千葉県）<http://www.pref.chiba.lg.jp/eishi/kenkou/kumo.html>

☆セアカゴケグモについて（環境省）http://www.env.go.jp/nature/intro/5pr/files/r_gokegumo.pdf

＋咬まれてしまったら＋

咬まれた直後は局所に軽い痛みを感じるのみですが、次第に痛みが増し、腹痛や胸痛が起こることがあります。通常は、数時間から数日で症状は軽減しますが、時に脱力、頭痛、筋肉痛などの全身症状が数週間継続することがあります。

咬まれた場合は、すみやかに医療機関にご相談ください。重症化した場合は抗毒素血清による治療が必要です。咬んだクモの種類がわかるように、できれば殺したクモを病院へご持参ください