

秋が深まってくると、朝寒・夜寒といって朝晩と日中の寒暖差が大きくなります。気温差に体が慣れず体調を崩しやすく感染症の流行りだす時期です。上着など服装を調整しながら元気に過ごしましょう。

大阪府立堺上高等学校 保健室 2025年10月 発行

目を大切にしていますか？

10月10日は目の愛護デー



症状から知る 目の病気 図鑑

こんな症状、ありませんか？

目が乾く、シパシパする

それは... → **ドライアイ** かもしれません

涙は本来、目の表面を包んで快適に過ごせるよう守ってくれています。しかし、何らかの理由でこの膜が均一でなくなったり途切れたりすると、様々な症状が出ます。

- 症状の一例
- 目が乾く
 - 目の疲れ
 - 違和感（ゴロゴロする）
 - かすむ
 - 涙が出る
 - 目が赤い
 - 眩しい
 - 痛い
- など

蚊や糸のようなものが見える

それは... → **飛蚊症** かもしれません

明るい晴れた空を見たときに黒い虫や糸状のゴミのようなものが見えることがあります。これは目の中の硝子体というところにある濁りがそのように見えるもので、あまり心配はないことがほとんど。ただし、それが急にひどくなった際は危険な病気の可能性があるため、すぐに眼科へ。

目が赤くなる、かゆい

それは... → **結膜炎** かもしれません

結膜とは白目のこと。白目が充血し、まぶたが腫れたりまぶたの裏側が赤くなったりします。細菌やウイルス、アレルギーなど、原因はいろいろ。ただし、黒目の周りが充血している場合や黒目と白目の境目が充血している場合は、結膜炎ではない病気の可能性も。



片目の位置が内側（外側）にズれる

それは... → **斜視** かもしれません

通常、両目の視線は同じ方向にそろっているはずですが、片目だけが違う方向を向いているときは斜視といつて、見え方に支障が出るなど見た目だけではなく問題が起こることがあります。また、ぱっと見は斜視ではないのに片目ずつ調べるとズれていることもあります（斜位）。スマホの使い過ぎで斜視になってしまう「スマホ斜視」も最近は問題になっています。



買う時は必ず眼科を受診

触る前に手を洗う

傷や破損がないか確認する

正しく使おう
コンタクトレンズ

寝る時は外す

使用期限を守る

レンズ・ケースを清潔にする

目に良い食べ物を食べていますか？

目に良い栄養があるのを知っていますか。食欲の秋に、目に良い栄養が豊富な食べ物を積極的に食べてみてください。

- ビタミンA**
目の表面を覆う膜などを健康に保ちます。
- ビタミンB1**
目の疲れをやわらげます。
- ビタミンB2**
目の細胞の成長や回復を助けます。
- アントシアニン**
目の表面の膜を保護したり、目の疲れをとったりします。
- ルテイン**
目の病気の症状改善や予防につながることがあります。

薬は正しく 使いましょう

薬の保管方法 5つのポイント



医薬品は、その保管方法によって、効果が弱まるだけでなく、安全性が損なわれる場合もあります。説明書や薬剤師の指示をきちんと守ることが大切です。

■ 高温・多湿・直射日光を避ける

保管方法の指示がない場合は、高温、湿気、日光を避け、室内で保管します。

■ 子どもやペットの届かない場所に

誤飲事故を防ぐために、高いところや鍵のかかる場所だと安心です。



■ 冷所保管の薬は冷蔵庫へ

薬が凍ってしまわないように、冷風が直接当たる場所は避けてください。

■ 薬を他の容器に移し替えない

薬が劣化したり、薬の名前や使い方が分からなくなったりする恐れがあります。

■ 古い薬は捨てる

期限切れの薬は廃棄を。ただし、期限内でも、開封後すぐに劣化するものもあるので注意が必要です。

生理痛の薬、さっさと飲む？



— 痛くなってからでは遅い？ —

がまん強い人は、ついつい「がまんできなくなるまでは…」と痛み止めを飲まずにがんばってしまいがちですが、痛くなってからでは薬の効きが悪くなることもあります。「痛くなりそう」と思ったときにすぐ飲みましょう。

— 生理中、毎日薬を飲んでも大丈夫？ —

毎月生理が来たときに数日続けて飲む分には問題ありません。ただ、月に10日以上薬を飲んでいる場合は、良くない影響が出ることもあります。生理痛がひどくなってきたり、通常の量の服薬では治まらなくなってきたりしたときは病院へ。



鎮痛剤は生理痛で悩む女子の強い味方。上手に活用しましょう。

今年の夏は大変に暑かったですね。雑草(ブタクサなど)の成長が著しくて例年より花粉の量が多いそうです。秋の花粉症対策をしましょう。

秋の花粉症対策

原因の植物に近づかない



秋のヨモギなどの花粉は遠くまで飛びません。公園や河川敷に多いので気をつけてください

花粉症というと春のイメージが強いですが、秋にもヨモギ、ブタクサなどの植物が原因の花粉症があります。もしかしてと思ったら次のような対策をしましょう。

外に行くときはマスクや花粉症用メガネをする



目や鼻、口に花粉が入らないようにガードしましょう

外出から帰宅したら衣服をはらう



衣服についた花粉を落としましょう

帰宅後すぐにうがいと洗顔をする



顔やのどについた花粉を洗い流しましょう

スマホ老眼に注意!



スマホを見た後遠くを見るとぼやける

夕方になるとスマホの画面がぼやける

目が充血する

目が乾く

このような症状が出たら注意が必要です

一時間に一回は休憩したり、遠くの景色を見たりすると症状の軽減や予防になります。スマホやタブレットは便利ですが、使いすぎに注意しましょう。

スマホ老眼は、スマホやタブレットの長時間使用で目の筋肉が緊張状態となり、凝り固まって、一時的にピント調節が上手くできなくなることを言います。