

ほけんだより

星翔高等学校 保健部
H23.10.27発行 第43号

朝晩は随分涼しくなってきました。とは言え、日中はまだ暑いと感じる日もありますね。身の回りの気候や風景などから季節を感じ取って、それにとまなう自分の体調の変化にも気付いて欲しいと思います。季節の変わり目は体調を崩しがち...いつも以上に体調管理には気を配りましょう。



今年も星翔高校に

献血車がやってきます!

献血とは...

血液を必要とされる患者さんが、いつでも安心して輸血を受けられるように、健康な人々が代償を期待することなく、強制を受けることなく、すすんで自分の血液を提供する行為をいいます。

日時 11月2日(水)星翔祭当日
9:15 ~ 14:00 終了予定

以前にも献血の経験がある人は
「献血カード」を持ってきてください。

場所 保健室前の駐車場

年齢条件など採血基準が一部改正になりました。(2011年4月)

	全血献血		成分献血	
	200ml 献血	400ml 献血	血漿成分献血	血小板成分献血
1回献血量	200ml	400ml	600ml 以下 (循環血液量の12%以内)	400ml 以下
年齢	16歳 ~ 69歳	男性 17歳 ~ 64歳 女性 18歳 ~ 69歳	18歳 ~ 69歳	男性 18歳 ~ 69歳 女性 18歳 ~ 54歳
体重	男性 45kg 以上 女性 40kg 以上	男女とも 50kg 以上	男性 45kg 以上 女性 40kg 以上	
最高血圧	90mmHg 以上			
年間献血回数	男性 6回以内 女性 4回以内	男性 3回以内 女性 2回以内	血小板成分献血 1回を 2回分に換算して 血漿成分献血と合計で 24回以内	

しっかり噛んでいますか?

近年、日本人の食事はあまり噛まなくて良い柔らかい物ばかりが好まれる傾向にあります。しかし、よく噛むことは様々な効果があることを知っていますか?



例えば...

- 唾液がたくさん出て、口の中をきれいにするため虫歯になりにくい。
- あごを何度も開けたり閉じたりすることで、脳細胞の活動が活発になる。
- 消化酵素がたくさん出るので食べ物がきちんと咀嚼されしっかりと栄養を吸収する事ができる。などが挙げられます。



しっかりと噛む習慣をつけるためにニンジンやゴボウなどの繊維質の多い野菜や、小魚などの噛みごたえのある食材を活用するなど様々な工夫をしてみてもいいでしょう。それと同時にバランスのよい食事もお心がけしましょう。

コンタクト

トラブル急増中!

コンタクトレンズは目に入れる「異物」です。毎日のケアと正しい使い方での目の守りましょう。

コンタクトレンズの使用は、薬と同じ考え方で!!

それはつまり、眼科医の処方箋で装用を開始し、眼科医の指示通りの使い方をするという事です。コンタクトレンズの購入時には必ず貼付文書(使用に関する注意書き)が付いていますが、きちんと読んでいますか? コンタクトレンズは眼に直接装着する高度管理医療機器なので、添付文書には眼の安全を守るために大事なことが書かれています。いろいろな種類のレンズがあり、それぞれ使用の仕方や装着可能な日数、ケアの方法などが異なります。読んでみてわからない事や不安なことがあれば、医師に確認して正しく使用しましょう。



コンタクトレンズ障害

コンタクトレンズの品質がよくなり、安全性も向上した反面、コンタクトレンズ障害は増えています。コンタクトレンズ障害が増えている原因は、やはり使用者の増加です。カラーコンタクトレンズの普及と共に、視力が悪くない人でもオシャレとしてコンタクトレンズを使用するようになったからです。コンタクトレンズ障害の症状としては、充血や痛み、異物感などが多いようです。しかし、コンタクトレンズ障害に限らず目にゴミなどの異物が入ったり、疲れ目やアレルギーでも同じような症状がある為、ちょっとしたトラブルなのか、目の病気なのか、コンタクトレンズ障害なのか、という事が自分では区別できません。症状が軽い時には「ただの疲れ目だろう」と市販の目薬をさし続けたために、コンタクトレンズ障害が悪化する事も多いようです。

では、どうすればいいのでしょうか?

まずは、きちんとした眼科で定期的な検査・診察を受けること。コンタクトレンズを使用していて気になる事があれば、その際に聞いておくようにしましょう。そして、コンタクトレンズは目に直接触れるものなので、どんな種類のコンタクトレンズでも注意して装用しないと障害が起こる可能性があるという事をきちんと理解した上で、正しい使い方をしましょう。



カラコンは雑貨!?

度が入っていない、いわゆる「おしゃれ用カラーコンタクトレンズ(カラコン)」の使用による健康被害が、急増しています。カラーコンタクトは種類も豊富で、目を大きく見せるタイプのものや、人気モデルがプロデュースしたものなども発売されています。このように、ファッションアイテムの一つとして浸透してくると、当然、コンタクトレンズの必要のない人、つまり視力の悪くない使用者も増えてきます。しかし、「目が悪くないから」といって眼科医の検査も受けずに購入する人が増え、きちんとした手入れもせず使用を続けてコンタクトレンズ障害になる人が非常に増えています。気軽におしゃれを楽しめる商品ではありますが、その使用については今のところ全て個人の責任となってまいります。

そのコンタクトレンズ、本当に必要ですか??? もう一度考えてみましょう。