

保健室だより

2023. 10月発行 和工定保健室

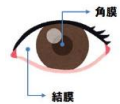
10月です。夏の疲れはとれましたか？
気温の変化に対応して過ごしましょう。

目の愛護デー

10月10日は目の愛護デーです

目の愛護デーの歴史は長く、約90年の歴史があります。

1931(昭和6)年に失明予防の運動として始まり、1947(昭和22年)に10月10日を「目の愛護デー」と決めました。失明の原因になるもので一番多いのは緑内障です。次に糖尿病網膜症です。先天性のものでは網膜色素変性症があります。



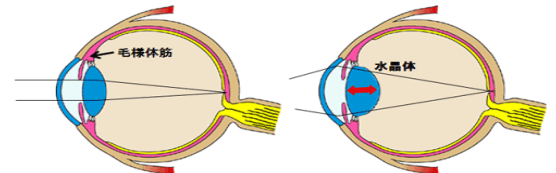
2050年、世界の近視人口は、その時点の世界人口の半分にあたるおよそ50億人まで増えるという試算があります。近視の人が増える原因は、パソコン、スマホの普及、デスクワークの増加など。途上国より先進国の人のほうが進みやすいと考えられています。

遠くを見るとき

近くを見るとき

毛様体筋は緩み
水晶体は薄くなる

毛様体筋が緊張して
水晶体が厚くなる



10代でも老眼！！？？

スマホやゲームをしていて、ふと画面から目を離すと周りがぼやけて見えることはありませんか。ピントを合わせるのに時間がかかってしまう「老眼」のような症状が、10代の人に増えています。医学的な病名ではありませんが、それが、「スマホ老眼」です。



目は毛様体筋という筋肉を緊張させたりゆるめたりしてピントを合わせています。スマホやゲームの画面など、近くばかりを見ていると毛様体筋は緊張したまま凝り固まって、ピント調節がうまくできなくなってしまうのです。スマホ老眼を放っておくと頭痛など全身の不調につながることもあります。



目を守る予防方法は！！？？

毎日使う目を酷使しないでゆっくりと目を休ませることが必要です。

近視にならない、進ませないために、デスクワークは、正しい姿勢で行い、眼とパソコンの画面とは、40～50cmの距離をとりましょう。スマホやゲームをする時は、画面と目を近づけすぎない。脳も目も休憩をすることが必要です。疲れたら「遠くを見る」「目の周りを温める」事も大切です。

目に異物が入った時は、洗い流す！こすらないこと！

目に入ったゴミは涙で流され自然にとれてしまう事が多いですが、上まぶたの裏に入りこむとなかなか自然には取れません。結膜異物をよくおこすものとして、微粒子入りの洗顔剤や鉄粉があります。鉄粉が角膜に付着したらすぐに除去しなくてはなりません。そのままにしておくとサビが回り痛みが増強し、取り除くのに時間がかかります。視力に影響することもあります。薬液も怖いですが、化学薬品では、アルカリの濃度の濃いものは、目の奥まで浸透し高度の障害を起こします。消石灰の取り扱いも要注意です。毛染め液、接着剤、などが入ったら、流水で洗い流し、病院受診をしましょう！！

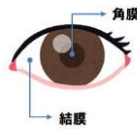


目にいい食べ物<ビタミンA>

角膜細胞にとっては必要不可欠！

目にいい食べ物<その他のビタミン>

目の水晶体の透明度を保つビタミンC

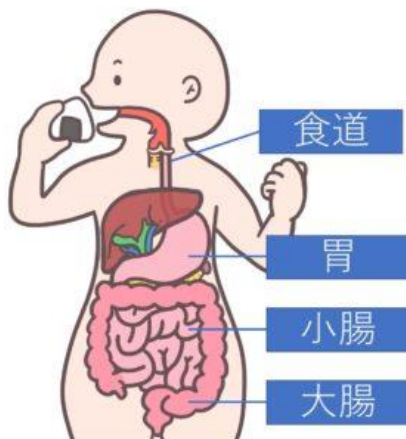


食欲の秋です！！

消化器の働き

食べ物の通り道は、入り口から出口まで全部つながっています。

口から入った食べ物は、消化され、栄養や水分を吸収しながら、からだの中を通っていくのです。



まず、歯で細かくかみくだかれて、最初に通るのが食道。水などの液体は**1秒**、食べ物は約**5秒**で通り過ぎ、胃に送られドロドロに溶かされます。

胃は、袋の形をした臓器で、お腹が減っているときは**50ml**ぐらいですが、食べ物が入ると広がって**1.5L** ぐらいの大きさになります。胃でドロドロに溶かされるのは栄養分を取り込みやすくするためです。草食動物の中には、繊維の多い草を消化するために、胃が4つもあるものもいます。

胃はドロドロに溶かした食べ物をためておいて、少しずつ腸に送り出します。

腸では、小腸の壁から栄養分を吸収し、血液にのせて全身に送り出します。

大腸には、約**100兆**個もの細菌が住んでいて、細菌が腸の働きを助けたり、栄養分の働きを高めたりしています。

また、大腸は水分を吸収し、その残りのカスを大便としてからだの外に出す役割をしています。大腸に住む細菌には、病気を起こすものもあります。病気を起こす細菌をやっつけるために、トイレの後は必ず手をきれいに洗いましょう。

感染症対策を継続しましょう。「換気」・「石けんによる手洗い」・「咳エチケット」

新型コロナウイルス感染症は、エリス……ピロラ……と…常に変異をしています。

季節はずれのインフルエンザ感染症が流行中です。

