



愛知県立大府高等学校

定時制

保健室

10月に入り、ようやく昼間も秋の訪れを感じられる白が出てきました。季節は冬へ向かうと同時に、感染症も流行りやすくなります。ここからは文化祭や修学旅行と学校行事が続きます。ひとりひとりが体調管理をしっかり行い、毎日を元気に過ごしてほしいなと思います。

10月10日は



あなたの目は大丈夫？

スマホ老眼に要注意！



1 スマホ老眼とは

スマホ老眼とは、スマホやタブレットなどの近距離画面を長時間見ることによって、目の筋肉がうまく動かなくなり、一時的に目のピント調整が出来なくなることを言います。主に40代以降に現れる「老眼」に似た症状であることからこのように呼ばれています。スマホ老眼は若年層でも発症する可能性があるため、みなさんの年代でも注意が必要です！



2 ならないために気を付けたいこと

少し見えにくいだけだと思ってそのままにしておくと、ピントが合っていない状況で見続けるために目に負荷がかかり、目の疲れや頭痛、肩こり、首の痛みなどに発展します。スマホ老眼にならないために以下のことを日頃から意識して生活してみましょう。



♡ スマホ使用時は
目から30cm以上離す



♡ 休憩をとり
目を休ませる



♡ まばたきを
意識する



♡ 目を温める



参考文献:①健 2025-10月号

②LION Smile コラム「スマホ老眼とは？」https://smile.lion.co.jp/column/eye_strain/article05.htm
(2025年9月16日閲覧)LION Smile コラム「スマホ老眼とは？」

いま き くすり 今さら聞けない、薬のあれこれ



10月17日～23日は薬と健康の週間です。風邪をひいた時、お腹や頭が痛い時など、薬を使用する機会はそれぞれにあると思います。きちんと薬を使ってほしいからこそ、意外と知らない薬のあれこれをまとめました！これを参考に、正しく薬を使用してください。

くすり は 正しく 使しましょう

くすりの 薬を飲むタイミングはいつでもいいの？

薬はそれぞれ決められたタイミングで飲まないとう効果がなかったり、副作用が出てしまうことがあります。処方箋や薬の説明書きをよく確認しましょう。

- ・食前：胃の中に食べ物が入っていない時（食事の30分～1時間前）
- ・食後：胃の中に食べ物が入っている時（食事のあと30分以内）
- ・食間：食事と食事との間（食事の約2時間後。食事中に飲むことではない。）
- ・頓服：発作時や症状のひどい時
- ・就寝前：寝る約30分前

くすりの 薬を飲む量や期間を守りましょう

薬は決められた量より多く飲んだからといって、よく効く訳ではありません。多く飲みすぎることによって、副作用や中毒症状が現れることもあります。また、症状が治まったからと言って使用をやめると、病気が再発したり完治しづらくなります。

くすりに 薬は何で飲んでもいいの？

飲み物や食べ物との組み合わせによって、薬の効果が強くなりすぎたり、弱くなったりすることがあります。

特にグレープフルーツジュース、コーヒー、紅茶、エナジードリンク、青汁、牛乳、納豆は薬に影響を与えやすいので気を付けましょう。薬を飲む際は、水またはぬるま湯で飲むよう心がけましょう。

くすり 薬はあげない、もらわない！

家族や友人が調子の悪そうな時、以前病院でもらった薬が余っているからあげた…という経験がある人はいませんか？処方薬は医師によって、その人の症状や体質、既往歴など様々な事柄を考えて出されるものです。それを他の人が服用することは予期せぬ副作用が生じる可能性があります。また、処方薬を他人にあげる行為は法律違反でもあります。

参考文献：①健 2025-10月号

②参考文献：厚生労働省・日本薬剤師会「薬と健康の週間 リーフレット」

(<https://www.mhlw.go.jp/content/11120000/001555741.pdf> 2025年9月25日閲覧)