ほけんだより 10月

十津川高校　No. 6

体育大会おつかれさまでした。だんだん夜も冷え込んできて、季節の変わり目を感じます。10月と言えば、ハロウィンですが、幼い頃、お菓子をもらうために近所に回りにいくことを話すと「日本にそんな習慣はない」と言われて恥ずかしかったのを覚えています。だから知識は必要なんですね。

１０月１０日は目の愛護デー

「１０　１０」を横に倒すと眉と目の形に見えることから、10月10日は「目の愛護デー」とあることはみなさんご存じでしょうか。人は情報の８０％を目から得る、と言われています。情報化が年々進んでいる時代において、視覚はますます大事になってきますね。

あなたは大丈夫？眼精疲労チェック

□ 目が疲れやすくなった	□ ものがあまり見えにくくなった
□ 涙がよく出る	□ 目の乾きを感じる
□ パソコンなどの画面を見ていると眠気を感じる	□ 頭痛がある
□ ひどい肩こりに悩まされている	□ 目が赤くなる

これらの症状は、眼精疲労ではない原因で起こることもあります。セルフチェックはめやすと考え、症状が現れたら早めに眼科に受診しましょう。

10月17日～23日は「薬と健康の週間」

薬は病気や症状を治すためのものですが、間違った使い方をすると、かえって健康を損ないます。

何回も飲むの面倒くさいから1日分を1回で飲んじゃお。	指示通りの量や時間で飲まないと、体に悪影響を及ぼしたり、薬の効果が得られなかったりします。
頭痛がひどそう、、。僕の薬をあげよう！	自分が飲んでも大丈夫な薬でも、他の人が飲むとアレルギー反応が出たり、症状が悪くなったりすることがあります。
薬飲んだから大丈夫でしょ。	まずは生活習慣を整え、疲れたときは休養するなど、健康管理を行うことが大切です。

⚠自分ルールで薬を使わないでください！とっても危険です！⚠

頭痛薬、使いすぎていませんか？

ドラッグストアなどで気軽に買える頭痛薬。使いすぎていませんか？

薬の使いすぎによる頭痛もあるんです。原因となる薬は頭痛薬だけでなく、月経痛や腰痛など、そのほかの痛み止めの薬でも起こります。1ヶ月に10日以上頭痛薬を服用すると「薬物乱用頭痛」といって頭痛薬による頭痛が起こるかもしれません。

知っていますか？

ジェネリック医薬品

「ジェネリック医薬品（後発医薬品）」は、先発医薬品（新薬）の特許が切れた後に製造・販売される「先発医薬品と同じ有効成分を同量含んでおり、（先発医薬品と）同等の効き目がある」と認められた医薬品です。