



令和6年10月1日 豊田西高校保健委員会

10月10日は目の愛護デーです。皆さん、自分の目を大切にしていますか？近年、スマホの普及により特に若い世代の近視が増加していると言われています。しかし、スマホの使用によりリスクが増加する病気は、近視だけではないのです。

…スマホによる「急性内斜視」…

近年、若者の間にスマホが原因で起こる急性内斜視が増えています。急性内斜視になると、時には手術が必要となる場合もあるので、日頃から予防を心掛けることが大切です。

<そもそも内斜視とは？>

眼球の運動を司る「外眼筋」に異常が起き、片方の目が内側を向いてしまう病気です。放置すると、モノを立体的に見ることができなくなってしまいます。眼科検診などで内斜視を指摘されたら、すぐに眼科を受診しましょう。

右眼が内側によっている



<スマホと急性内斜視>

目の近くでスマホを使用していると、自然とより目になります。より目の状態が長時間続くと、外眼筋のバランスが崩れ、急性内斜視になってしまうことがあります。

<急性内斜視を予防するには…？>

デジタル機器を使うときは

- 目から30cm以上離して使う
- 30分おきに20秒目を休ませる

これらの方法は、近視の予防にも

有効です。習慣化して続けましょう！



10月17~23日は薬と健康の週間

Q1.お茶や牛乳、ジュースなどで飲んでいい？

飲み物の成分と薬の相互作用により、薬が吸収されにくくなったり、効果が強くなりすぎて副作用が起きたりすることがあります。コップ一杯程度の水かぬるま湯で飲むようにしましょう。また薬だけを飲み込むと、食道や胃の粘膜に直接接触し、それが刺激になって粘膜に障害(潰瘍や出血)を起こすことがあります。(水なしで飲めるタイプを除く)

お茶やコーヒー (カフェイン)	風邪薬などのカフェインを含む薬と一緒に飲むと、眠れなくなったり、頭痛が現れたりすることがある
牛乳	胃の中のpHが変わり、腸で溶ける薬が胃で溶け、胃痛や吐き気が起こることがある。カルシウムと結合して効果が弱まる薬もある
ジュース	胃の中のpHが変わり、薬が吸収されにくくなったり、効果が弱まったりする場合がある。逆にグレープフルーツジュースは薬の血中濃度を高め、効果を強めてしまうことがある

Q2.飲み忘れた場合、次回2回分飲むといい？

一度に2回分飲むと、血中濃度が高くなりすぎ副作用が出やすくなり、大変危険です。飲み忘れた場合は1回分飛ばし、次のタイミングに1回分飲みましょう。

Q3.「食前」「食後」「食間」って、いつ？

食前: 食事の20~30分前で、胃の中に食べ物が入っていない時。

食後: 食事の後30分以内で、胃の中に食べ物が入っている時。

胃にかかる負担を減らすことができる。

食間: 食事の最中ではなく、食事と食事の間。食後2時間後が目安。

薬の、「量」や「飲むタイミング」には意味があります。

添付文書をよく読んで、決められた用量・用法で飲みましょう。