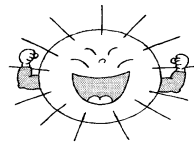


青山中保健だより



令和元年10月5日
港区立青山中学校
校長 中田 和直
養護教諭 下川 亜紀子

10月になりました。暑くも寒くもないとても過ごしやすい季節です。今月は学芸発表会、合唱練習も始まりです。うがいや水分補給をこまめに行い、喉を潤わせるようにしましょう。健康で楽しい学校生活を送りましょう！

10月10日は目の愛護デー

目について知ろう

1 近視について知ろう



2015年科学雑誌 Nature に発表された論文は、世界全人口の3分の1にあたる25億人が2020年までに近視になると推測されています。青山中学校の健康診断でもD判定(0.3以下)の人がいました。10月は近視による視力低下の原因や理由、予防や改善方法について考えてみました。ぜひ、家族で目について語り合ってみてください。

Q 近視とは、目がどんな状態になっているのでしょうか？

正常



近視



答え：網膜より手前に像が結ばれて、遠くのものにピントが合わず、近くは見えるが遠くはぼやけてしまう状態。その多くは、眼の長さ(眼軸長)が長くなることで起こります。



人の赤ちゃんは遠視の状態生まれてきて、成長と共に眼球も大きくなりしだいに網膜に像を結ぶ正視になります。眼軸長が伸びることは正常な成長のプロセスです。多くの場合、成長が終わる頃に眼軸長の伸びも終了しますが、眼軸長だけが伸び続けてしまうと近視になります。

※近視をそのままにしておくと、眼軸長が伸びることで、網膜や視神経が後方に引っ張られ、失明に至る近視になってしまうことがあるので注意が必要です。

Q 近視を予防や改善するためにはどうしたらいいのでしょうか？

答え：目の筋肉を柔らかくする。

①遠くの自然の風景を見る。

例



公園



空



いちよう並木

自然の風景を見るときは、目の筋肉が柔軟に働きます。立体的な情報量の多い画像を見ることで脳の“見る”働きが活発に使われます。

②外に出て紫の光を浴びる。

視力低下を予防するためには、1日2時間くらい屋外で浴びることが出来る紫色(バイオレットライト)の光が有効と言われています。昼休みなどは出来るだけ外で遊ぶことをお勧めします。

③目の筋肉の緊張をゆるめる

テレビ、パソコン、スマートフォン、ゲームなどは15分に1回休憩して

遠くを見ることで定期的に目の緊張を緩めることが出来ます。本は、目から30cm以上離して読みましょう。



④目に優しい生活を心がける

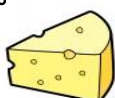
・目の健康に役立つ食品を食べる。



はまぐり



ブルーベリー



チーズ



さんま



にんにく



ピーナッツ



ブロッコリー



ほうれん草



ピーマン



アスパラガス



にんじん

⑤目をリラックスさせる

・疲れ目にはホットタオルで目の筋肉をほぐす。

・感動して涙を流す。



読書や映画など

・携帯、スマートフォン、ゲームなどは30cm位、離す。



あたためてね!

2 円錐角膜(えんすいかくまく)を知っていますか?

円錐角膜とは、角膜(黒目の表面)が円錐型にとがった形になる病気です。男女比はおそらく3:1で、年齢が進むにつれて進行します。多くは、**思春期から青年期(10~20代くらい)**で診断され、その後進行して40歳以降になると進行しにくくなる人がほとんどです。

円錐角膜の疑いがあるのはどんな人?

- きちんと合った眼鏡をかけても視力が悪い人 <円錐角膜のない人とある人の見え方の違い>
- 左右の視力に差がある人
- 眼鏡の度数がどんどん変わっている人
- 乱視が2D(ジオプター)以上ある人
- 家族の中に円錐角膜がある人がいる人
- アトピー性皮膚炎、喘息などアレルギーがある人
- 睡眠時無呼吸症候群がある人
- ダウン症などがある人
- 目をこする癖がある人



詳しいことは、保健室に眼科校医戸田先生(南青山アイクリニック)からいただいたパンフレットがありますので気になる人はお知らせください。参考・引用:円錐角膜研究会パンフレット

保健室でよくある、質問コーナー 第1回

Q:睡眠不足のときに、頭が痛くなるのはなぜ?

A:現代の医学では、原因不明な部分が多いとされています。有力な説は、**血管収縮(ちぢこまる)**説です。自律神経には、交感神経と副交感神経があります。

ほとんどの血管は、**交感神経**でコントロールされています。

寝不足になると、**交感神経**が緊張をした状態になります。すると、交感神経から、**ノルアドレナリン**がでて、脳の血管が収縮し、脳の血流が悪くなります。

血流が悪くなると、栄養や酸素をもらっている細胞に酸欠(酸素が足りない状態)が起きてその細胞から痛みを起こす細胞がうまれて、痛みが起きます。

