

保健だより10月

R7.10.8 甲府商業高等学校 保健室

まだ少し暑さもありますが、カラッとした空気のおかげで秋を感じられるようになりました。地域によっては朝晩の冷え込みが強まっているところもあるかと思います。寒暖差で体調を崩しやすくなっていますので、栄養のある食事と十分な休養を意識して生活しましょう。

秋の花粉症にご注意を！ 猛暑の影響で飛散に遅れ、長引く可能性も

春のイメージが強い花粉症ですが、近年では秋の花粉症患者も増えているようです。この時期の咳やくしゃみといった症状は、風邪との違いがわかりにくいですが、花粉症と風邪とでは治療法が異なります。自己判断せず、薬剤師や医師に相談しましょう。

秋の花粉症 代表的な植物 3種類



ブタクサ



ヨモギ



カナムグラ

春のスギやヒノキのように遠くまで花粉が飛ぶことはありませんが、どの植物もありふれており、身近に生息しているため、知らず知らずのうちに花粉を浴びてしまいます。

いつ頃まで注意が必要？

例年だとピークは9月頃ですが、今年は猛暑のため、飛散の時期が遅れていると言われています。10月中も注意が必要です。特にブタクサは飛ぶ期間が長く、12月頃まで症状が出ることもあります。また、春の花粉症がある人は、秋の花粉症にもなりやすいです。

秋はハウスダストアレルギーにも要注意

秋は花粉だけでなく、ハウスダストでも症状が出やすいです。特に、ダニは夏の間に増えるため、その死骸が寝具に付着していたり空気中に舞ったりすることで、症状を引き起こします。

花粉やダニへの対策方法

花粉対策	ダニ対策
外出時のマスクやメガネの着用	布団やカバーを定期的に洗う 洗えないものは外干した後に掃除機をかける
うがいや洗顔をこまめに行う	
帰宅時は髪や服をよく払う	掃除機はゆっくりかける(床でも布団でも)
雑草には近づかない	

ドライアイ患者が急増中 ～ドライアイの仕組みと対策～

10月10日は「目の愛護デー」です。現代人はスマートフォンやパソコンの使用時間が長くなっているため、常に目の健康が危険にさらされている状態です。特に近年「ドライアイ」の患者が増加しており、本校の眼科検診でもドライアイの疑いを指摘された生徒が複数います。

ドライアイとは

ドライアイは、涙の量が減ったり質が低下したりすることで、目の表面が乾いて傷つきやすくなる状態のことです。そのため、目が乾く以外にも以下のような様々な症状が出てきます。

目がゴロゴロする 目がかすみ 目がショボショボする 目やにが出る
目が重い まぶしさを感じる 目が疲れる 目がかゆい など



あなたは大丈夫？簡単 10 秒チェック！

10 秒間まばたきをせずに目を開けていられなければ、ドライアイの可能性あり

ドライアイの危険因子①

テレビやパソコン、スマートフォンなどの画面を長時間見ている

人は集中するとまばたきが減ります。ゲームなどもそうですが、集中して画面を見ているとまばたきが減り、涙が蒸発して目が乾き、ドライアイの症状が出やすくなります。

対策

- ☒ 意識してまばたきをする
- ☒ こまめに中断して休息をとる

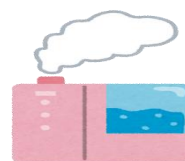
ドライアイの危険因子②

冷暖房をかけた乾燥した室内に多い

涙も水分なので、乾燥しているところにいると蒸発します。特にこれからの季節は空気が乾燥するため、注意が必要です。

対策

- ☒ 加湿器などで湿度を適度に保つ
- ☒ 冷暖房の風が直接当たらないようにする



ドライアイの危険因子③

コンタクトレンズを着用している

ソフトコンタクトレンズには水分がたっぷりと含まれており、着け始めは快適です。しかし時間が経つにつれて水分は蒸発します。水分がなくなると、コンタクトレンズは涙を吸収するようになり、結果的に目が乾燥します。また、コンタクトレンズの汚れが乾燥の原因となることもあります。

対策

- ☒ 点眼薬の使用(コンタクトレンズ着用中でも使えるものを選ぶこと！)
- ☒ 着用時間・使用期間を守る
- ☒ 毎日のケアをしっかり行う

