

# ほけんだより10月

朝晩涼しくなり、秋の気配を感じるようになりましたね。秋はスポーツの秋、食欲の秋、読書の秋など、どんな人にも楽しみが見つけれられる季節です。しかし、朝晩と日中の気温差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。秋を楽しみながら、体調管理をしっかりと行いましょう。

## 10月10日は目の愛護デー

『IT眼症』になっていませんか？IT眼症とは、スマホ・テレビ・ゲーム・パソコンなどのIT機器を長時間使ったり、不適切な使い方をすることで、目や体が疲労し、現れてくる症状のことを言います。

**IT眼症 CHECK!** 全ての CHECK 1項目以上当てはまったら可能性ありです。

### 体 CHECK

- 頭が重く感じる
- 吐き気がする
- 食欲がない
- 肩や腰がこって痛い
- 眠れない、眠りが浅く疲れがとれていない

### 目 CHECK

- ものが二重に見えることがある
- ものがぼやけて見えることがある
- 目の周りが痛い
- 目が重く感じる
- 目が乾く（ドライアイ）

### 生活 CHECK

- 1日1時間以上スマホやゲームをする
- 寝る前にスマホやゲームをする
- 暗い部屋で勉強、読書をする

### ～IT眼症の予防 POINT～

- ① スマホ、ゲームの連続使用は最長1時間にしましょう。
- ② 1時間使ったら遠くの景色を見て休憩を。目を温めると血流促進、疲労回復の効果があります。
- ③ テレビは2m以上、スマホやゲームは30cm以上目から離しましょう。
- ④ 夜寝る前はスマホ、ゲームは控えましょう。



### 目に良い食べ物をバランス良く食べよう！

#### ○ビタミンA（目の粘膜や角膜を保護する役割）

不足するとドライアイや暗い場所で目が見えにくくなる夜盲症を引き起こしてしまうことがあります。

#### ⇒ビタミンAの食べ物って何？

かぼちゃ、ほうれん草、人参、レバー、うなぎ、春菊、にら、大根、卵黄、チーズ、バター、牛乳等。

#### ～ビタミンAの効果的な食べ方～

- ① ビタミンAは油に溶けやすいので、油と一緒に食べることで吸収力アップ！（摂り過ぎに注意）
- ② ビタミンD（しいたけ、いわし、豆腐、さば等）と一緒に食べることで、吸収力アップ！

### ドライアイ・チェック

まばたきが減って目が乾燥するとドライアイに。

- 目が疲れる
- 涙が出る
- 目が乾く
- 目がかゆい
- 目が痛い
- 目がかすむ
- 光が眩しい
- 目が赤い
- 目に不快感がある
- 目がごろごろする
- 目めやにが出る
- 目が重く感じる

※5つ以上チェックがあったら眼科に相談しよう。

### ～ドライアイ予防 POINT～

○意識してまばたきをしよう。（1分間に20回）

まばたきの効果・・・

まばたきをすると目に涙が行き渡ります。

涙は目を潤して、酸素や栄養を与えたり、表面を滑らかにしてきれいに見えるようにしてくれます。

# ～スポーツ障害って何？～

スポーツで一定の個所を使い過ぎたり誤ったトレーニングを続けると、蓄積したダメージから思わぬ故障につながる場合があります。これをスポーツ障害と言います。

成長期は骨と筋肉のバランスがとりにくく、また骨にもろい個所があるため、特に起こりやすいです。支障なくスポーツを続けるには、「早期発見・早期治療」が大切です。

## 投球時・投球後にひじが痛む

### 野球肘



主に投球のし過ぎで起こります。曲げ伸ばしができなくなることもあります。

よく見られるスポーツ

- 野球（特に投手）
- テニス など

正しい  
対応

投球を止めて安静にする

悪化すると… 急に動かせなくなることも。場合によっては手術が必要になるかもしれません。



## 腰をそらす・ひねると痛い

### 腰椎分離症



ジャンプや腰を回す動きを繰り返すと起こります。お尻や太股が痛むことも。

よく見られるスポーツ

- 野球●バレーボール●バスケットボール
- サッカー など

正しい  
対応

急性期には、安静。慢性期には、腹筋や背筋の強化や柔軟（腰痛予防）

悪化すると… 骨と骨がずれてしまうすべり症に進行し、手術が必要になる場合があります。



## 膝の下が出っ張ってきて痛む

### オスグッド・シュラッター病



ジャンプや、ボールなどを蹴る動作のし過ぎで起こります。

よく見られるスポーツ

- 陸上●サッカー●バレーボール
- バスケットボール●バドミントン など

正しい  
対応

スポーツを控えて安静にする。  
前ももを伸ばすストレッチ

悪化すると… 裂隙骨折が起こり歩けなくなったり、スポーツを長い間できなくなることがあります。



## すねの内側が痛い

### シンスプリント



すねの内側に鈍い痛みが出ます。

**注意** 強い痛みは、疲労骨折の可能性も。

よく見られるスポーツ

- 陸上●サッカー●バスケットボール など

正しい  
対応

痛みに応じて  
運動の種類や強度を調整する

悪化すると… 運動時以外にも痛みが出るようになります。無理して続けると完全骨折の危険があります。



## 運動時や運動後に膝が痛い

### ジャンパー膝



ジャンプや走る動作を繰り返すスポーツで、よく発症します。

よく見られるスポーツ

- バレーボール●バスケットボール
- サッカー など

正しい  
対応

強い痛みがあるときは患部を休める。  
前ももを伸ばすストレッチ

悪化すると… 日常生活で常に痛むようになり、ひどいと腱が切れてしまうことがあります。



## 【スポーツ障害の予防 POINT】

### ① ウォームアップ

体温・代謝を上げ、関節を柔軟にする効果があります。15～20分ほど、ストレッチやジョギングなどをして体を温めましょう。

ゆっくり筋肉を伸ばすように行うことがコツです。

### ② クールダウン

運動によって興奮した体を鎮めて、疲労回復を促す効果があります。急激に運動を停止すると体によくありません。軽いジョギングやウォーキングなど、徐々に動きを止めストレッチやアイシングを行いましょう。