

# 「ほけんたより10月」

今年の夏は、新型コロナウイルス対策としてマスク着用のなかの生活で、とても暑い夏だったと思います。ようやく夏が終わり朝夕は涼しくなってきましたが、日中はまだまだ気温が上がり、気温差の大きい時期となりました。着替えを持ってくるなどして自分で衣服調節をしましょう。

読書の秋、芸術の秋、食欲の秋…皆さんはどんな秋を楽しんでいますか？好きなことをとことん突きつめたり、新しいことに挑戦したりして、一歩でも成長して欲しいと思います。





## 「スマホ依存・ゲーム依存になっていませんか？」

10月10日は「目の愛護デー」です。

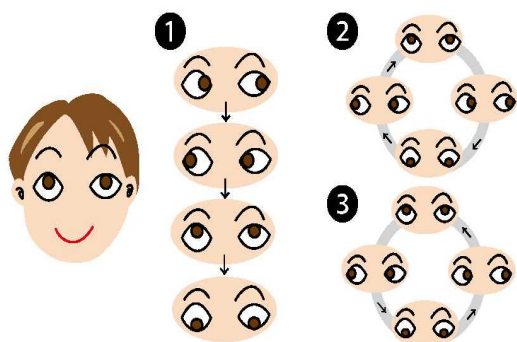
スマホを長時間使ったり、テレビを遅い時間まで見たりしていると、視力低下や目に負担がかかります。この機会に、普段の生活を振り返って目の健康を守りましょう。

### 「こんな症状 当てはまっていますか？」

目	体	ココロ
 <input type="checkbox"/> ぼやけて見えにくい <input type="checkbox"/> ものが二重に見える <input type="checkbox"/> 目が重たい <input type="checkbox"/> 目が乾く（ドライアイ）	 <input type="checkbox"/> 頭痛 <input type="checkbox"/> めまい <input type="checkbox"/> 吐き気 <input type="checkbox"/> 肩や首などのコリ、痛み	 <input type="checkbox"/> イライラする <input type="checkbox"/> 不安感、気分が沈む <input type="checkbox"/> さまざまな心の病気に

### 「眼球をグルグル動かす！目の体操！」

目の血行が良くなり、疲れにくくなるなど目の健康に役立ちます。



- ① 右→左、左→右、上→下、下→上へ動かす。
  - ② 右→下→左→上へ時計回りに動かす。
  - ③ 左→下→右→上へ逆時計回りに動かす。
- 全て1セット2～3回してみよう！



### 「ドライアイってなに？」



ドライアイとは、目の潤い低下のことです。普通のまばたきの回数は1分間に20回くらい。でも、スマホなど画面に夢中になると1分以上全くくしないことも…！

**予防法→「意識してまばたきする」**

**「目を休ませる（1時間に15分は休憩）」**

# 9月24日～9月30日は「結核予防週間」でした

結核は、昔の病気と思われがちですが、今でも**世界の死亡原因のトップ 10**に入る病気です。結核について知り、1人1人が予防のために健康的な生活を送りましょう。

## 1 結核とはどんな病気？

結核とは、結核菌によって主に肺に炎症が起きる病気です。

最初は風邪に似た症状で始まりますが、下記のいずれかに当てはまる場合は早めの受診を。

- タンのからむ咳が2週間以上続いている
- 微熱・身体のだるさが2週間以上続いている

## 2 結核は感染するの？


菌を出している肺結核患者の咳やくしゃみなどの「しぶき」と一緒に、結核菌が空気中に飛び散り、それを周りの人が直接吸い込むことで人から人にうつります。(空気感染)

## 3 結核は予防できるの？


健康的な生活が免疫力を高め、結核の予防につながります。早く見るけることが重症化を防ぎ、周囲への感染予防につながります。

健康的な生活が予防につながります


適度な運動




十分な睡眠



バランスの良い食事



タバコを吸わない



## 4 結核は治せるの？

結核と診断されても、6カ月から9カ月間毎日複数の薬をきちんと飲めば治ります。しかし、症状が消えたからといって治療の途中で服薬を止めてしまうと完全に治りきらず、菌は抵抗力をつけ、薬が効かない耐性結核菌を作り出す。

## 5 日本と世界の結核

世界では、年間約1千万人の結核患者が新たに発生し、150万人が死亡、結核は10大死因の1つです。新型コロナウイルスの世界的流行は、結核対策にも影響を与え、結核の重症化や死亡者数の増加が懸念されています。

日本では、かつて国民病をいわれ、現在、新発生患者の4割は80歳以上、20歳代の7割は外国生まれの患者です。

