

Nursing Magazine

10月号 Vol.4

10月10日は目の愛護デー

日ごとに夕暮れが早くなる今の時期は、夜を長く過ごせると、昔から大切にされてきました。毎日なにかと忙しいと思いますが、音楽や読書、趣味などゆっくりと自分の時間を楽しめるといいですね。

さて、10月10日は目の愛護デーです。一生付き合っていく自分の目。現代はテレビやPCなどで目を酷使してしまう環境ですので、大切にするように心がけましょう。

<視力の一生>

生まれたばかり



1ヶ月～1歳

0.01～0.2くらい



白と黒の明かりだけの世界

6歳ごろ

1.0～1.2くらい



12歳～15歳

遺伝・生活習慣で
視力が落ちます



25歳ごろ

視力の低下が止まる



40歳くらい

老眼が始まる

60歳くらい

進んだ老眼が止まる



<まばたきの回数にご注意！>

特に何もしていないとき……約20回

本を読んでいるとき……約10回

ゲーム・PCをしているとき……約5回

<よくある目の症状・病気>

■乾き目(ドライアイ)

涙の分泌量が減り、不快感、疲れ目になります。また、涙は目の洗浄を行っているので、菌に感染しやすくなります。目の酷使、コンタクトレンズ装着が原因となることが多いです。

■結膜炎

ウイルス性結膜炎:かゆみ・充血、黄色い目やにがでます。感染するので、目には触らないようにし、手洗いをよくして、タオルの共有はやめましょう。

アレルギー性結膜炎:花粉、ダニ・ハウスダストなどで起こります。かゆみ、充血、目やにが出ます。感染はしません。

■ものもらい

菌がまぶたに入って感染を起こします。痛み、まぶたの腫れが出ます。大きくなると切開しなくてはならなくなります。早めに眼科にかかりましょう。

<2009年 前期> 保健室利用状況

■所見あり

(身体の症状がある人)

1年生:49人

2年生:49人

3年生:111人

4年生:148人

計:357人

■所見なし(5月より集計)

(身体の症状がない人)

1年生:304人

2年生:46人

3年生:201人

4年生:323人

計:874人

■多かった症状

1位:腹痛

2位:頭痛

3位上気道症状

(咳・咽頭痛など)

ベッド使用数97回

脱・タバコへの道 ③ 化学物質の塊

タバコは4000種類以上の化学物質・60種類の発がん物質が含まれています。中でも有名な化学物質と、身近に含まれている物の例を一部挙げます。

- ・アンモニア……尿
- ・ダイオキシン……ごみ焼却に発生する煙
- ・一酸化炭素……車の排気ガス
- ・シアン化合物……殺鼠剤
- ・ベンゼン……ガソリンの成分
- ・トルエン……シンナーの主成分
- ・ホルムアルデヒド……シックハウス症候群の原因(塗料)



日本禁煙学会

これらは、喫煙者本人はもちろん、周囲の非喫煙者にも吸わせてしまっています。あなたや周りの人の健康を守るために、禁煙しませんか？

★保健室では、禁煙したい方の相談を受け付けています。お気軽にお越し下さい。



カウンセラーと語ろう！ column from 学生相談室

6or

みなさんは季節に関係なく恋をしていますか？冬はヌクヌク、春はポカポカ、夏はカーッという感じで恋はいつでも加速しますね。でも秋はほかの季節より、好きな人の仕草や心持を、新鮮かつこまやかに捉えられるように感じます。同じように自分を感じる機会も、恋心や、読早やスポーツ、芸術に触れて、多くなります。

学生相談室も、いつも以上に繊細に自分を発見するお手伝いをしています。