

例年になく暑かった夏もようやく終わり、最近ではすっかり涼しくなってきました。季節の変わり目は「なんとなく疲れたな」「朝起きるのがつらいな」と感じやすい時期です。朝起きる時間や寝る時間を決めたり、お風呂では湯舟に入ったりして自分の生活リズムを見直しましょう。そして、来週の後期スタートを元気に迎えられるようにしましょう。

## 10月10日は『目の愛護デー』です

視力 1.0 以下の子どもが増えている？



2021年に視力 1.0 未満の子どもの割合が過去最高を記録し、小学生の3人に1人が視力 1.0 未満だそうです。しかも年齢が上がるにつれて割合は増えているそうです。視力 1.0 未満の全ての方が近視ではありませんが、視力が悪くなる原因は近視が最も多いそうです。

近視とは、近くのものをはっきり見えるけど、遠くのものぼやけて見えてしまう状態のことです。

近視になったらなぜ困る？



もし近視になっても「メガネやコンタクトレンズをつければ見えるようになるから大丈夫」と考えている人が多いと思いますが、なんと！それは大きな間違いだそうです！

近視の人は将来、進行すると失明してしまう可能性のある緑内障や網膜剥離という様々な目の病気になる確率が高くなってしまいます。（もっと早く知っていたか…）

緑内障：弱度近視…4倍 強度近視…14倍

網膜剥離：弱度近視…3倍 強度近視…22倍

しかも近視は低年齢であればあるほど進行しやすいそうです。

近視になるのはどうして？



実は、近視になる原因はよくわかっていないそうです。

でも、近くをみる機会の多い都会の学校の方が近視の子どもの多いという研究結果もあるそう。読書や勉強だけでなく、遊ぶ時もスマホやゲームなど近くを見ることが多い人は注意が必要ですね。

また、「外遊び」の時間が近視に関わっていることがわかっています。日光にあたる外遊びの時間が少ない子どもは多い子に比べると近視になりやすいとのこと。「近くを見る時間が長くなること」「外遊びの時間が短いこと」は、近視の原因に大きく関わっていると考えられているそうです。

近視を予防する生活習慣



**画面や本から 30 cm以上離れましょう**

背中を伸ばして良い姿勢になれば自然と距離を取ることができます。目が近くなり過ぎないように意識してみましょう。

**1日に2時間は外に出ましょう**

学校の昼休みなどの休憩時間に外で遊んだり、休日は買い物に出たりして日光に当たるようにしましょう。

**部屋は明るすぎたり、暗すぎたりしないようにしましょう**

部屋が明るすぎたり、暗すぎたりすると目の負担が大きくなって疲れてしまいます。ちょうどいい明るさを心がけましょう。

# 頭痛で多い『片頭痛』と「緊張型頭痛」

前期の内科的理由での保健室来室者で、一番多かったのは「頭痛」でした。季節の変わり目や気圧の変化で頭痛を起こす、という人もいるのではないのでしょうか。

頭痛で最もよく見られるのは、みなさんも耳にしたことのある「片頭痛」と、もう一つは「緊張型頭痛」です。この2つは誘因も対処法も異なるので、頭痛があればどちらの頭痛かを把握して対処することが大切だそうです。

## ズキズキと脈打つ痛み「片頭痛」

片頭痛は、頭の片側や両側に強い痛みが起こり、ズキズキと脈打つ痛み・吐き気・嘔吐・光や音に敏感になるなどの症状を伴うのが特徴です。男子より女子に多く見られます。動くと悪化することが多く、光や音を避けたくなり、暗い静かな部屋で休んでいると楽になります。頭痛発作があるときは寝込むほどですが、症状がない時は普通に生活ができます。



### 【片頭痛の誘因】

人によって違いがありますが、空腹・睡眠の過不足・光や音・月経・ストレスなどが片頭痛の誘因になることがあります。月経やストレスは避けることができませんが、避けられる誘因があればできるだけ避けましょう。



### 【片頭痛の前兆】

片頭痛では、痛みが起こる前に前兆があることがあります。片頭痛の前兆でよく見られるのは、視界にキラキラ・チカチカとして光が広がる症状です。この光は徐々に消え、その後片頭痛が起こります。



### 【片頭痛の対処法】

片頭痛の薬を処方されている場合は、前兆や異変があればすぐに薬を飲んで安静にしましょう。また、手帳やカレンダーなどに頭痛があったときの記録をつけていると、自分がどんな状況で頭痛が起こりやすいかを把握することができ、受診の時にも役立ちます。



## 頭が締めつけられるように痛む「緊張型頭痛」

緊張型頭痛は、締めつけられるような重い痛みが特徴です。片頭痛とは違ってズキズキとする痛みではなく、圧迫されるような痛みで嘔吐や光・音の過敏を伴うことはありません。

長時間の同じ姿勢や精神的な緊張・ストレス・運動不足などが緊張型頭痛の誘因になります。軽い運動をしたり、ゆっくりとお風呂に入ったりすることで改善できます。



誘因：ストレスや長時間の同じ姿勢



対処法：軽い運動  
ゆっくりお風呂に入る