



暑かった夏も終わりをつげ、やっと朝晩涼しくなり、過ごしやすい季節をむかえました。しかし、この時期は温度差がありかぜをひきやすくなります。睡眠や休養を十分にとり、バランスの取れた食事を心がけましょう。また、衣服の調整などに注意しましょう。

## 10月10日は「目の愛護デー」

長時間勉強したり、目を使いすぎたりすると目が疲れます。

通常短時間、目を休めることで回復しますが、目の疲れがなかなか解消せず目や体に症状が出ることを眼精疲労といいます。

### 《眼精疲労の症状》

- ・目の疲れがなかなか取れず、目がぼやけたり、かすんだりする。
- ・目が痛んだり、充血する。
- ・目が重くてショボショボする。
- ・涙が異常に出る。
- ・肩こりや頭痛、吐き気がする。



### 《対策》

- ・眼鏡やコンタクトは合っていますか？
- ・自分の生活習慣を見直しましょう。(スマホやパソコン1時間使用したら10分は休憩しよう)
- ・栄養、睡眠をしっかりととりましょう。
- ・直射日光を長く浴びない。
- ・禁煙する。

(健康な細胞を破壊する活性酸素を過剰に作り出す原因となり、加齢性の目の疾患を増悪させます。)



## 薬の飲み方について



かぜをひいたとき、病気になったときなど、いろいろな薬を飲んだりします。

正しい薬の飲み方について、この機会に考えてみましょう。

- ・薬はたくさんのお水で飲みましょう。そうすると薬が、からだによく吸収されます。水が少ないと、のどや食道にはりついて炎症や潰瘍などの病気になることがあるからです。
- ・薬を飲み忘れた時は、基本的には、思い出したらすぐ飲みましょう。しかし、薬によって飲み方が違うこともあります。もらう時に、お医者さんや薬剤師さんにたずねましょう。
- ・薬は、水または白湯で飲みましょう。ジュースなどで飲むと、薬の効き目が悪くなってしまいます。また勝手に飲むのをやめてはいけません。薬によっては、かえって症状を悪くさせてしまうこともあるからです。

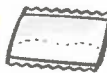
Right patient



Right drug



Right purpose



Right dose



Right route



Right time