

保健だより

平成27年10月号



徳島県立阿波高等学校 環境・厚生課

読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋、実りの秋。空は高く澄み渡り、風が気持ちのいい秋、何かに挑戦するにはとてもいい季節ですね。身体にも心にもたっぷり栄養を与えて、夏の暑さで疲れた心身を癒しながら、新しいことにチャレンジしてみませんか？

10月10日は目の愛護デー



みなさんはコンタクトレンズを正しく使っていますか？

☆コンタクトレンズは医療機器です。

医療機器は、身体への影響の程度によってクラス分けされています。

コンタクトレンズはクラスⅢの「高度管理医療機器」です。不具合が生じた場合、人体への影響が大きいものとされており、これは人工骨や人工呼吸器と同じです。

☆カラーコンタクトレンズに注意！

カラコンも「高度管理医療機器」です。通販などで海外から送られてくるものの中には、粗悪品もあるので注意しましょう。

☆コンタクトの正しい使い方は・・・

- ・装着する前に必ず眼科医の検査を受ける。
- ・眼科で自分にあったコンタクトを選んでもらう。
- ・レンズに傷や破損がないか確認する。
- ・交換サイクルを正しく守る。
- ・装着時間をこえないようにする。
- ・レンズやケア用品の取り扱い方法を守る。
- ・左右のレンズの入れ間違いに注意する。
- ・異常を感じたら、すぐにはずして眼科医へ。
- ・調子が良くても眼科での定期検診は必ず受ける。

医療機器承認番号を
チェック！！

☆眼科の定期検診ではこんなことを診ています。

目の障害・度数の変化の有無・カーブは合っているか・レンズの傷や変形の有無・レンズの汚れの有無など

～生活習慣病を知ろう～

心疾患とは・・・

心臓に何らかの障害が起き、それにより血液の循環不全によって引き起こされる病気を心疾患といいます。心疾患は日本人の死因の第2位、特に心筋梗塞は突然死の最大の原因といわれています。

心疾患には、脈の乱れを起こす病気（不整脈）や先天性の心臓病、心筋や心膜の病気などさまざまなものがあります。その中で生活習慣が原因のものが虚血性心疾患です。

虚血性心疾患は、冠状動脈が動脈硬化のために細くなってしまい、心臓を動かしている心筋に酸素や栄養が十分に行き渡らなくなることが原因です。そのため、心筋が一時的に血液不足になって胸に痛みを引き起こしたり（狭心症）、完全に血管が詰まってしまい胸に激しい痛みを生じたりといった症状があります（心筋梗塞）。



心疾患を予防するには・・・

狭心症や心筋梗塞の基本的な原因は、動脈硬化です。それだけに予防のためには、まず食生活をはじめとした生活習慣を改善し、できるだけ動脈硬化を起こさないようにすることが大切です。

みなさんも、大人になってから考えるのではなく、今の年齢から、食生活をはじめとする生活習慣に注意して、心疾患の予防につとめましょう。

○食生活に注意する。

腹八分目をこころがけ、肉類や揚げ物などの高カロリー食をひかえめにする。

塩分の強い食べ物やコレステロールの多い食べ物を控える。

○体重や体脂肪・血圧などを自己管理する。

体重や体脂肪・血圧などの定期的な測定を行い、急激な体重増加などに注意する。

○禁煙する。

心疾患の場合、タバコを吸うことは非常に大きなリスクとなります。血管を収縮させるだけでなく、活性酸素を発生させ、動脈硬化を促進するからです。

○適度な運動をする。

毎日の生活の中に、適度な運動を取り入れましょう。

○ストレスをためない。ストレス解消につとめる。

仕事や人間関係などで強いストレスが続くと、血圧を高くするだけでなく、食べすぎや飲みすぎによって肥満や糖尿病などをまねくこともあります。まず自分のストレスに気づくこと、そして自分に合った方法で、気分転換をするようにつとめましょう。