

保健だより 10月号



東明館高等学校保健委員会 平成 29 年 10 月 30 日発行

秋もいよいよ本格的になってきました。

10月10日は目の愛護デーでした。そこで、今回は、“目が悪くなる原因”と、“どのような目の病気があるのか”を紹介したいと思います。

また、最近運動選手に多く見られる“シンスプリント”についても紹介したいと思います。

目が悪くなる原因

1. 姿勢が悪い

目と本やノートとの距離が近かったり、前かがみになっていると呼吸が浅くなってしまいます。そうすることによって目の水晶体に酸素が行き届かず、水晶体の新陳代謝が衰えるため目が悪くなります。⇒正しい姿勢でいることを心掛けよう！

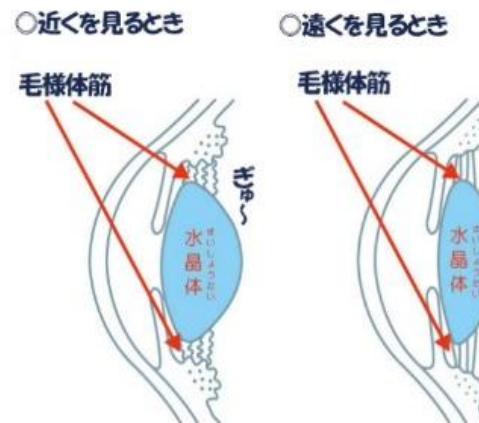
2. 部屋が暗い

部屋が暗いと物を見るために光を集めようとするため、知らず知らずのうちに目を酷使してしまいます。また、テレビなどの液晶画面を見る場合は、液晶画面周りの照度差を調整するために目が疲れます。⇒部屋を適切な明るさにしよう！

3. 一定の姿勢での長時間の作業

読書や勉強など1つの作業を同じ姿勢でしていると、水晶体を引き延ばしたり縮める毛様体筋が凝り固まることによって目が悪くなります。

⇒遠くを見たり、目を休めて毛様体筋をほぐそう！



4. パソコンや携帯などの使い過ぎ

パソコンや携帯などには「ブルーライト」と呼ばれる青みがかった、極めて照度の高い光が含まれています。周りとの照度差を調節することに目が疲れてしまい目が悪くなります。

⇒長時間使用しないか、ディスプレイの明るさを暗くしよう！

◎一度悪くなった目は、良くなりません。日頃から目を大切にするように心がけましょう！！

目の病気と病状

病名	病状
感染性結膜炎	細菌性やウイルス性があり、目が赤く充血して、粘りのある目やにが出ます。人にうつるので注意が必要です。
アレルギー性結膜炎	目やまぶたにかゆみがあり、充血します。花粉アレルギーの場合は季節性ですが、ハウスダストやコンタクトが原因で起こる場合は一年中症状が出ます。人にはうつりません。
ドライアイ	まばたきの回数が減ることで、目が乾き疲れます。
スマホ老眼	近くのものが見えづらくなる老眼は老化現象の1つですが、長時間スマホを使用することで、夕方頃になると老眼のような状態になります。

◎今回、目の病気について調べると、感染力が強い結膜炎があることを知り、インフルエンザと同じように出席停止になることがわかりました。目の病気には様々な症状があります。目に違和感があつたら、早めに眼科へ行きましょう。

シンスプリントとは

走ることが多いスポーツを行なっている人に多く、運動時や運動後にスネの内側が痛む症状のことです。部活動をしている人に見られます。

原因

反復するランニングやジャンプの度に、筋肉が収縮して、付着している骨膜（骨を覆っている膜）を引っ張ることで負担がかかり、炎症が起こっていると考えられています。

⇒使いすぎることによって、筋肉が硬くなり、骨膜を引っ張ることで炎症が起こっている！

予防方法

- ① お風呂であたたまる
- ② 靴を見直す→靴底が平らなシューズが◎
- ③ 運動前に柔軟体操を行う
- ④ 優しい力でマッサージを行う など



シンスプリントになった時

まずは、痛みがある場合には練習をやめましょう。（疲労骨折につながる可能性あり）
そして、最も大事なことは、完治する前に練習を再開してはいけないということです。

○軽度の場合→1週間程度 ○重度の場合→1～2ヶ月の休養

★トレーニング方法

タオルを床に置き、足の指とつま先を使ってタオルを引く



◎楽しくスポーツが出来ように、自己管理をきちんとしましょう！！