

■一人暮らしを始める人へ

4月から一人暮らしを始める人もいます。

そんな人に保健管理センターから、ちょっとだけアドバイス！

保険証「遠隔地被保険者証」

自宅外通学の方は、「遠隔地被保険者証」を作っておきましょう。保険証は一世帯に1つですが、扶養者から離れて暮らす場合は、自分専用の保険証が作れます。合宿や旅行にも携帯しましょう。保険の種類によって、少し違いがありますが、主な申請手続き方法は次のとおりです。(詳細は各健康保険担当窓口にお問い合わせください。)

国民健康保険

扶養者の住んでいる市区町村役場の健康保険証取扱窓口で、保険証と認印、住民票及び在学証明書を提出して申し込みます。

社会保険

各管轄の健康保険取扱窓口、または扶養者の勤務している会社の厚生担当課等へ在学証明書、学生証の写し等を提出して申し込みます。

体温計と常備薬！

一人暮らしを始めるにあたって、色々な生活用品を用意されていると思います。そんな一人暮らし GOODS に是非加えて欲しいものがあります。それは体温計と常備薬！この機会に、自分の平熱を知っておきましょう。保健管理センターでも、あなたの健康をバックアップしますが、健康を守るのは「あなた自身」です。大学生のうちに、健康的な生活習慣も身につけましょう。

一人暮らしの食事

10代20代は、体を作る大切な時期です。学生時代に健康的な食生活を身につけることは、将来に渡って役立ちます。特に骨は20歳までに作られ、その後はどんどんカルシウムが減少していきます。骨粗しょう症にならないためにも、今、しっかりした骨を作っておきましょう。食生活に不安や興味がある方は保健管理センターにパンフレット等ありますのでご利用ください。

留学生の皆さんへ

日本では全員が健康保険に入ることになっています。留学生の皆さんも、忘れずに各市町村で加入手続きをしてください。

■ 熱中症に注意

熱中症について

運動などをすると体に多くの熱が発生しますが、汗をかくことなどにより熱を放散し、体温が上がらないようにしています。暑い中では、多くの汗をかくので、水分を補給しないと脱水になります。また、熱の発生に対して熱の放散が追いつかないと体温が上昇し、放置しておくと脳や心臓などの様々な臓器に障害をきたし、大変危険な状態になります。これが熱中症で、帽子をかぶらず強い直射日光の下で運動・スポーツや作業等をしたり、屋内でも温度や湿度の高い所で長時間にわたって運動・スポーツや作業をしたりすると、生じる可能性があります。また、体の水分不足、高温に慣れない人、風通しの悪い服装、過労、空腹、下痢、睡眠不足などが熱中症の誘因となります。夏の暑い時期は、なるべく涼しいときに運動するようにして、こまめに水分や塩分を補給し、休憩をとる必要があります。

熱中症予防の原則

- 暑い季節の運動や作業は、なるべく涼しい時間帯に行い、運動が長期にわたる場合には、こまめに休憩をとりましょう。
- 汗を多くかいたときには、屋内外にかかわらず、一人一人の状態に応じて、こまめに水分や塩分(スポーツドリンクなど)の補給をしましょう。
- 体が暑さになれていないときは、短時間で軽めの運動から始め、徐々に慣らしていきましょう。
- 暑いときには、軽装にし、素材も吸湿性や通気性の良いものにします。屋外で直射日光に当たる場合は、帽子を着用し、暑さを防ぎましょう。
- 指導者は、暑さへの耐性は個人差が大きいことを認識する必要があります。常に健康観察を行い、無理をさせないことが重要です。

熱中症の応急措置

涼しい日のあたらない場所にねかせ、衣服をゆるめ、水分や塩分を補給するようにします。うわごとを言ったり、応答が鈍かったり、少しでも意識がおかしい場合や昏睡状態でけいれんを伴っていたりする場合には、できるだけ早く医師の手当を受けさせなければなりません。すぐに救急車を要請し、到着までの間、ぬれタオルや氷などで積極的に体を冷やすなどの応急手当をします。短い時間で、急速に重症となることもあるので、迅速な対応が必要です。

■お酒と健康

お酒について

お酒は古くから「百薬の長」とも言われ、適量ならば食欲を高め、疲労回復や精神的リラックス、動脈硬化の予防などの効果がありますが、飲み過ぎは健康を損ねますので注意が必要です。

飲みすぎると・・・

体に入ったアルコールはアセトアルデヒドという有害物質に変化し肝臓はこれを無害な二酸化炭素と水に分解します。アルコールの90%は肝臓で処理され、尿などで排泄されるのは10%にすぎません。そのため大量の酒を飲みつづけると肝臓が疲労して、有害物質の処理がうまくいかなくなってしまいます。

アルコール性脂肪肝⇒アルコール性肝炎(食欲減退・腹痛・吐気)⇒アルコール性肝硬変(肝硬化・肝繊維症)・肝癌これらの肝機能障害の他に、消化器系の障害(胃炎・胃潰瘍)や生活習慣病(肥満・糖尿病・高血圧・高脂血症・痛風など)を助長し、脳の障害を引き起こす危険があります。

お酒との上手なつきあい方

まず、体質を知りましょう。保健管理センターでアルコールパッチテストができます。

1. 適量できりあげましょう

「酔ってないから大丈夫。まだいける！」は禁物です。適量は日本酒なら1日2合、ビール中瓶2本弱、ワインはグラスで3杯くらいとされています。ただし、毎日は駄目、休肝日を取り肝臓を休めましょう。意外と少ないと思われるかもしれませんが、体重60kgの人が1合のお酒を肝臓で処理するには3時間かかると言われています。当然飲みすぎたアルコールは、処理しきれず翌朝まで・・・辛いですね。

2. 自分のペースで楽しく飲む

一気に飲みや、お酒の強制は絶対に駄目です。血中アルコール濃度が急上昇し、死に至る危険があります。お酒は雰囲気を楽しんでゆっくり味わえばストレス解消にもなりますが、憂さ晴らしにはむきません。

3. 食べながら飲みましょう

アルコールの処理には大量のブドウ糖が必要です。良質のタンパク質は、胃を守り肝臓の負担を軽くします。またビタミンB群は、吸収したアルコールの分解を手助けします。脂っこいものばかりでは、胃に負担をかけ悪酔いや、肥満のもとになりますので注意しましょう。

4. 強いお酒は割って

強いアルコールは胃を刺激し、胃炎や潰瘍の原因になります。また、血液中のアルコール濃度が高くなると、脱水状態になることもあります。薄めて飲むか、ソフトドリンクを別に飲むように心がけましょう。

5. 定期検診を受けましょう

肝臓は、「沈黙の臓器」と言われ機能が80%以上低下するまで自覚症状があらわれません。異常を早期発見するためにも定期検診が大切です。

■STD(性感染症)

STD(性感染症)って何？

従来日本では「梅毒」「淋病」「軟性下疳」「性病性りんば肉腫」が性病に指定されていました。これらの病気は症状が性器やその周囲に出るので、感染したことが本人にも判り比較的早期に治療を受けることができました。しかし最近ではこれ以外の

「性行為で感染する病気 = Sexually Transmitted Diseases」

が増えてきています。主なSTDとして、性病のほかに「クラミジア」「性器ヘルペス」「トリコモナス症」「尖圭コンジローム」「B型肝炎」「エイズ」などです。これらの性感染症は殆ど症状がなく、自分で感染を自覚することが困難です。

どうすれば予防できるの？

不特定の相手とSEXしない！相手を良く知り、パートナーとSTDについても話し合ひましょう。コンドームを使用する。「ノーコンドーム・ノーセックス」を基本に、自分の体は自分で守りましょう。ただし、性行為が多様化している今、STDは性器以外の部分からも感染しますから過信は禁物です。

STDに感染したらどうすればいいの？

パートナーも一緒に性病科、泌尿器科、皮膚科、産婦人科などの医師の診察を受けましょう。若い女性の間で驚くほど静かにクラミジア感染が増えています。クラミジア・淋菌による感染は、男性は尿痛などで気付くことができますが、女性は自覚症状が殆どなく病気が進行してしまいます。放っておくと子宮内膜炎や卵管炎をおこし不妊や流産の原因になります。また、クラミジアに感染すると、エイズに3~4倍かかりやすくなります。

心配な場合は保健管理センターに来室ください。

■食中毒

<p>病原性大腸菌 0157</p>	<p>大腸菌の中でも下痢などの悪さをする病原性の強い大腸菌のことを、病原性大腸菌という。0157は、腸管出血性大腸菌の一つ。感染力が強くわずかな菌で発症する。</p>	<p>感染源 食肉、井戸水、人から人への糞口感染などが考えられる。</p> <p>症状 腹痛、下痢、血便</p> <p>予防法 手を洗う。料理はじゅうぶんに加熱する。</p>
<p>腸炎ビブリオ性 腸炎</p>	<p>7～9月の夏場に多発する。食中毒の中で最も発生件数が多い。</p>	<p>感染源 生の魚介類</p> <p>症状 腹痛、発熱、水溶性粘血便、吐き気、嘔吐</p> <p>予防法 食品の低温保存。夏場は魚介類の生食はさける。</p>
<p>サルモネラ腸炎</p>	<p>患者数では食中毒のトップ。5～10月に多い。病後、保菌者になりやすいので注意。</p>	<p>感染源 鶏卵、牛肉、豚肉、ペット</p> <p>症状 腹痛、発熱、頻回の下痢、吐き気、嘔吐</p> <p>予防法 料理はじゅうぶんに加熱。(肉、鶏肉はとくに)</p>
<p>ブドウ球菌 食中毒</p>	<p>季節を問わず発生する。ブドウ球菌の出す毒素は、熱で壊れないので注意。</p>	<p>感染源 手の傷口などから食品に菌が入り感染する。</p> <p>症状 腹痛、吐き気、嘔吐、下痢</p> <p>予防法 料理をする人は、指の傷に注意。</p>
<p>カンピロバクタ ー腸炎</p>	<p>動物の腸内に生息する菌。感染後、発症するまでの期間が長い。</p>	<p>感染源 鶏卵、牛肉、豚肉、ペットや害虫。</p> <p>症状 頭痛、不快感、発熱、腹痛、嘔吐、下痢、血便</p> <p>予防法 食肉はじゅうぶんに加熱。ペットの便に注意。</p>
<p>ボツリヌス菌食 中毒</p>	<p>発生件数はごく稀だが神経毒を出すので死亡率が高い。</p>	<p>感染源 魚介類の発酵品(いずし)、酢漬け</p> <p>症状 めまい、頭痛、腹痛、吐き気、嘔吐、視力低下、全身の筋肉麻痺</p> <p>予防法 加工食品を加熱や煮沸(80度で20分)</p>
<p>ウエルシュ菌性 食中毒</p>	<p>調理後、時間をおいて食べる仕出し弁当や給食で発生することが多い。</p>	<p>感染源 魚介類、肉類とその加工品弁当</p> <p>症状 腹痛、下痢</p> <p>予防法 調理したものは早めに食べ、時間をおくときは冷蔵庫で保存</p>

■ ノロウイルス

ノロウイルスについて

ノロウイルスによる食中毒は、冬季を中心に発生します。カキなどの二枚貝を生又は不十分な加熱で食べたことを原因とする食中毒のほか、最近では、生カキを食べていなくても集団発生する事例が増加傾向にあります。

ノロウイルスは、人の腸内で増殖し、人の便に含まれて排出された後、河川や海に流れ込み、カキなどの二枚貝の体内に蓄積されます。そして、ノロウイルスに汚染された貝類を食べることによって再び人に感染します。

さらに、ノロウイルスに感染した人が、用便後の手洗いが不十分なまま料理をすると食品がウイルスに汚染されることがあり、その食品を食べることによって感染することがあります。

また、ノロウイルスは、ごく少ないウイルス量で感染しますので、感染者の便や嘔吐物を処理する際に、これらの排出物から感染する場合があります。

潜伏時間は 24～48 時間で、主な症状は吐き気・嘔吐・下痢・腹痛・38 度以下の発熱など、「風邪」によく似ています。通常、これらの症状が 1～2 日続き自然に回復しますが、乳幼児や高齢者、体の抵抗力が弱い人が感染すると脱水症状が加わって重症化することもあります。

ノロウイルスの感染防止・予防に心がけるとともに、下記のことにご注意してください。

感染防止・予防方法

- カキなどの二枚貝の生食はできるだけ避け、十分に火を通して食べましょう。(ノロウイルスは、85 度以上で 1 分以上加熱すると死滅します)
- トイレの後、調理の前、食事の前には、よく手を洗いましょう
- 調理器具もよく洗い、熱湯などで消毒しましょう

二次感染に注意

- 患者の嘔吐や便を片付ける時は、直接触れないよう、使い捨て手袋やマスクを着用しましょう
- 汚物の消毒は塩素系漂白剤(10～50 倍に薄める)で消毒しましょう
- 処理後は石鹼でしっかり手を洗い、うがい、室内換気をしましょう

感染してしまったら

嘔吐や下痢などの症状があるときは、水分を多くとり、早めに医療機関を受診しましょう。症状が回復しても手洗いと消毒は十分に行い、人から人への感染を防ぐとともに、感染しても発症しないように体調を整えることが大事です。

参考リンク

- [東京都福祉保健局](#)
- [東京都感染症情報センター](#)
- [感染症の話\(国立感染症研究所\)](#)
- [ノロウイルス\(新宿区保健所衛生課\)](#)

■はしか（麻疹）

はしかについて

はしか(麻疹)が増加の傾向にあります。日本では年間 20 万～30 万人ぐらいが発生し、大人のはしかも増えていきます。その原因は、日本のワクチンの接種率が 76%～80%と低いためであると考えられています。はしかにかかる人の大部分(95%)は、ワクチンの予防接種を受けていない人です。

はしかの症状について

はしかは、麻疹ウイルスの飛沫感染によって起こる病気です。伝染力が強く、発熱、咳、鼻汁、めやに、発しんを主症状とします。

●前駆期

感染後に潜伏期 10～12 日を経て発症します。38℃前後の発熱・倦怠感・結膜炎の症状(目が赤くなり、涙や目やにが多くなります)、くしゃみ、鼻水などの症状とともに発熱し、口内の頬粘膜にコプリック斑という特徴的な白い斑点がみられます。

●発疹期

熱がいったん下がりがけ、再び高熱が出てきたときに赤い発疹が出ます。(発疹は、耳後部、頸部、前額部から出現し、翌日には顔面、体幹部、上腕部に及び、四肢末端にまで及ぶこともあります。)赤い発疹が消えた後に褐色の色素沈着が残るのが特徴です。

●回復期

発熱は発疹出現後 3～4 日持続し、通常 7～9 日の経過で回復します。しかし、麻しんウイルス感染の最も怖いところは、麻しんウイルスが T リンパ球で増殖し、胸腺組織の正常な構造を破壊してしまう"胸腺病"であることです。その結果、麻しん感染から回復期(約 1 か月)の間、免疫不全状態が生じ、麻しんウイルス感染が重傷化したり、また合併症として気管支炎、肺炎、中耳炎、脳炎などを併発する可能性があります。

はしかの予防について

感染経路は、主に飛沫感染(咳やくしゃみによるしぶきなど)です。感染力が最も強いのは、発疹前の咳の出始めた頃です。

- 咳やくしゃみが出るときは、必ずマスクを着用すること。
- 症状があるときは必ず医療機関で受診すること。
- はしかと診断された場合は、医師の指示に従って十分な休養と栄養をとるとともに、周囲の人に感染させないように注意すること。

はしかにかかった人は、学校や職場を休んで、通院以外の外出を控えましょう。学校保健法での登校基準は「発疹に伴う発熱が解熱した後 3 日を経過するまで出席停止とする。ただし、病状により伝染のおそれがないと認められたときはこの限りではない。」となっています。

■風疹

風疹について

風疹は本人の健康に影響を及ぼすだけでなく、妊娠中の女性が感染すると赤ちゃんに障害が出る恐れがある病気です。風疹ワクチンの定期接種導入前の年代で予防接種を受けていない昭和37年度～昭和53年度生まれの男性やこれまでに風疹に罹ったことがない方など、風疹に対する免疫を獲得していない方は、感染しやすいので注意が必要です。

風疹の感染経路

風疹は、咳やくしゃみに含まれる風疹ウィルスを吸い込むことによる「飛沫感染」によって起こります。その他に、ウィルスが着した手で口や鼻に触れることによる「接触感染」もあります。

風疹の症状

約2週間から3週間の潜伏期間の後に発病し、発疹、発熱、リンパ節の腫れが出現します。

発熱は約半数にみられる症状で、感染しても症状が出ない場合があります。成人で発症した場合は高熱や発疹が長く続いたり、関節痛を認めたりする他、小児より重症化し脳炎や血小板減少性紫斑病を合併することもあります。

*発疹の出る前後約1週間は人に感染する可能性があります。

妊娠初期に感染すると胎児感染を起こし、赤ちゃんが白内障や難聴、先天性心疾患を特徴とする先天性風疹症候群を発症する可能性があります。

風疹の症状

- ワクチン接種が最も有効です。
- 風疹に罹ったことがない、またはワクチン接種歴が1回もない方、抗体検査で免疫がない方はワクチン接種を検討してください。

厚生労働省 風疹についてのページ：

https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/kekaku-kansenshou/rubella/

■インフルエンザにご用心

インフルエンザについて

インフルエンザは、インフルエンザウイルスの感染によっておこる病気です。主な症状としては、高熱(38~40度)や頭痛、筋肉痛、全身倦怠感などの全身症状と、のどの痛み、咳や痰などの呼吸器の急性炎症症状などがみられます。潜伏期間が短く感染力が強いことも特徴で、毎年、12月下旬から3月上旬に多くの方がインフルエンザにかかっています。

予防

- 流行前に予防接種を受けましょう。
- 「ウイルスに近づかない」事が大切です。
人ごみを避け、外出時はマスクをすることで飛沫感染を防ぎましょう。
- 外から帰った時、食事の前にはうがいと手洗いを十分に。
- 栄養と休養をとり、インフルエンザに感染しにくい基礎体力をつけましょう。
- インフルエンザウイルスは湿気に弱いので、室内は加湿器等で適度な湿度(60~70%)に保ちましょう。

室内が乾燥していると、鼻や喉の粘膜が傷みやすくなりウイルスを排出する力が弱まります。

インフルエンザの特徴

インフルエンザも広い意味では風邪の一種ですが、こんな違いがあります。

	インフルエンザ	風邪
発病	急激	徐々に
発熱	高熱	微熱
寒気	強い	軽い
症状	関節痛等の全身症状	鼻や喉などの局所症状
伝染性	流行しやすい	あまりない

インフルエンザにかかったら

悪寒がしたり、急に高い熱が出たら、すぐに医療機関で診断治療を受けましょう。病院では、15分くらいでインフルエンザの診断ができます。発症から48時間以内であれば、インフルエンザウイルスの増殖を抑える薬がありますので、早ければ早いほど効果的です。「このくらいで、大学を休むわけにいかない」と、ぎりぎりまで病院に行かずに無理してしまう人がいますが、ウイルスが広がってしまうと治療が間に合わなくなり、かえって長く寝込んでしまうこととなります。感染力も強いので他の人にうつしてしまう恐れがありますから、マスクをするなど、周囲の人へうつさないように配慮してください。

■ 侵襲性髄膜炎菌感染症(IMD)

侵襲性髄膜炎菌感染症(IMD)について

本来は細菌が感染しない血液や髄液中に髄膜炎菌が侵入しておこる感染症が侵襲性髄膜炎菌感染症(IMD)です。IMDは進行が早く、重症化して死に至ることもあります。

誰でもかかる可能性があります。15歳～19歳で多く発症し、人と人の接触が密な場所で発生しやすく例えば、学生寮などで集団感染が報告されています。

髄膜炎菌の感染経路

髄膜炎菌は、健康な人の鼻やのどの粘膜に存在しています。咳やくしゃみによって人から人へうつります。鼻やのど、気管の粘膜などに感染し、さらに血液や髄膜に侵入します。

以下のような日常行動が感染リスクになります。

- ペットボトルの回し飲み
- 食器やコップの共有
- 咳、くしゃみによる飛沫感染
- 学校や寮など狭い空間での生活

症状

発症後 12 時間以内に起こる症状は発熱、頭痛、咽頭痛、鼻汁、吐き気等風邪に似た症状です。風邪の症状と似ているため診断や早期治療が困難です。発症後 13～20 時間ごろに皮下出血、首の硬直、光がまぶしく感じたりする症状がみられ、その後意識消失やけいれん発作を起こすことがあります。発症から 24～48 時間以内に死亡することもあります。

予防

髄膜炎菌による感染症は、気づくのが難しく治療が遅れる可能性が高いため、ワクチンの接種(任意接種)が有効です。

インターネット等で侵襲性髄膜炎菌感染症に詳しい医師を地域ごとに検索できます。

<http://www.imd-vaccine.jp/>

https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/kekaku-kansenshou/rubella/

■パニック障害

パニック障害について

かつては、不安神経症と呼ばれていた病気で、1992年にWHOにその病名が登録されました。100人中3人から4人に発生する決して珍しい病気ではありませんし、早めに適切な治療をすればよくなる病気です。でもパニック障害だとわからずに放置しておくとう慢性化する場合があります。

症状は？

特別な原因やきっかけもなく、突然発作をおこします。

例)激しい動悸、脈が速くなる、息苦しい、めまい、ふるえ、吐気などを伴う強い不安、死んでしまうのではないかと思うほどの恐怖感を感じます。これらの症状は数分から数十分続いてもさまり、救急車などで病院に着いて検査する頃には異常がないと言われてしまう。でも、何日かするとまた発作をおこし、次第にまた発作がおこるのではないかという不安(予期不安)が発展し、誰かと一緒になければ外出もできない(広場恐怖)ようになる人もいます。非常に激しい発作ですが、決してパニック障害で命を落とすことはありません。だからといって「気をしっかり持てば大丈夫」とか、発作の起こる数十分さえ我慢すれば・・・と放置してしまうと症状が悪化し、回復に何年もかかってしまいますので要注意です。

治療は？

まず、病気を認め、本人や周囲の人が正しい理解を持つことが大切です。精神科等専門医の治療を受けましょう。単なる気のせい、性格だと放置したり、専門外の医師の場合自律神経失調症などとして漫然と投薬を続けてしまうことがあります。パニック障害の場合は、抗不安薬等を使って発作をおこさなくする治療を行います。薬の副作用を心配して、発作がおきても我慢すればいいと考え、薬を勝手に減らしたりやめてしまう人がいますが、中断して再発すると一から治療をやり直さなければなりません。副作用等について心配であれば、主治医に相談してみましよう。

■うつ病

うつ病について

うつ病は、日常のストレスや体の不調が重なれば、誰でもかかる可能性のある病気で「心のカゼ」といわれています。

皆さんは、熱が出たときどうしますか？病院に行って診察を受けたり、薬を飲んだり、静養を心がけるのではないのでしょうか？

微熱だったら、早寝をするだけで治ってしまうこともありますね。

風邪をひいたり、胃炎を起こすのと同様に、心も病気になることがあります。

体の不調と同様に、早めに気づいてケアをすれば、自然に治ってしまうこともあります。

でも、心の病気はなかなか気づくことができずに、重くなってしまい長い間苦しんでしまうことがあります。

うつ病ってどんな人がなりやすいのでしょうか？

日本人の6人に1人(女性は4人に1人！)が一生のうちに一度はかかる病気といわれており、特殊な人がかかるわけではありませんが、マジメで仕事熱心、責任感が強い、完全主義で几帳面、自分への評価が気になったり、人に好かれるように自分を抑えて行動するタイプの人がかかりやすいといわれています。

どんな症状？

誰でも気分が落ち込んだり、体調が崩れることがあります。徐々に回復します。でも2週間以上、こんな症状が続いたら要注意です。最近、軽症のうつ病が非常に増えています。食欲不振、頭痛、胃の不快感といった身体症状が強いので、本人は抑うつの自覚がなく、色々な検査をしても異常が見つからず、心の病気が疑われます。抑うつ状態が身体症状という仮面の奥に隠れているため、仮面うつ病とも呼ばれます。

治療は？

きちんと治療すれば治るといわれている病気です。治療は薬を中心とした比較的簡単なもので、8割以上の方が数週間で回復に向かいます。治療さえすれば怖い病気ではありませんが、治療を受ける人が少ないのが一番の問題です。理由は色々ありますが、うつ病になりやすい人が「まじめで責任感の強い人」が多く、自分の問題は自分で解決しようとする傾向が強いというのも治療を受ける人が少ない原因かもしれません。心の病気は、脳の働きの変化によって引き起こされると考えられています。心構えや、気力、根性(?)だけで解決する問題ではありません。不調に気づいたら無理に頑張らず、早めに専門の医療機関で受診し、適切な治療を受けることが大切です。

■ドライアイ

ドライアイについて

眼が疲れやすい、なんとなく眼に不快感を感じる人が増えています。「眼が疲れた」と感じた時、その原因の **60%** が「**眼の乾き**」にあるといわれています。目が疲れやすいのは、テレビ、パソコンなどで眼が酷使されるためばかりでなく、もしかしたらドライアイという病気の一症状かもしれません。

涙が減ると眼は危険な状態に！

正常な眼は涙の膜が表面を覆い、傷つきやすい角膜を守っています。まぶたを開けたままにしたり、涙が減ったりすると角膜の上に「**ドライスポット**」という乾燥した部分があらわれ、眼の表面に穴のようなものがあいてしまいます。普通は、そうなる前にまばたきをして眼の表面を潤していますが、必要以上に蒸発すると、まばたきしてもドライスポットが残ったままに……。やがて角膜が露出し、傷つきやすい危険な状態になります。涙は、眼を外界の雑菌や異物から守り、角膜へ酸素や栄養分を届けたり、鮮明な像を結ぶように角膜表面を滑らかに保つ等大切な働きをしています。

眼が乾きやすい(疲れやすい)のはどんな時？

コンピュータ作業をしている時、運転や細かい作業など精神集中が必要なとき

普通は1分間に20~30回まばたきをしますが、コンピュータ作業時は**5回位に！**普段の1/4しかありません(@_@)

まばたきが少なくなると、涙が送られなくなり、眼が乾いてしまいます。意識してまばたきをしたり、適度な休憩で眼をリフレッシュさせましょう。

冬の暖房のきいた部屋のような乾燥した部屋、飛行機の中。眼が大きい人(!?)・・・

涙が蒸発しやすいので眼が乾きます。エアコンの風のあたる場所は、特に乾燥しますから避けましょう。飛行機内はサハラ砂漠より乾いています。

睡眠不足のとき、夜中、ストレスが高いとき、ある種の薬を服用しているとき

涙の質や量が低下し、眼が乾きます。

コンタクトレンズ装用時

コンタクトレンズで角膜にフタをした状態になると、まばたきによる涙の交換率は、ハードコンタクトレンズで約20%、ソフトコンタクトレンズではなんと2~3%になります。コンタクトレンズは眼に大きな負担をかけます。正しい装用を心がけ、異常がなくても定期検査を受けましょう。

ドライアイの症状は？

5個以上該当するとドライアイの可能性があります。

1. 眼が疲れやすい。
2. めやにが出る。
3. 眼がゴロゴロする。
4. 重たい感じがする。

5. 乾いた感じがする。
6. なんとなく眼に不快感がある。
7. 目が痛い。
8. 涙が出る。
9. ものがかすんで見える。
10. 眼が痒い。
11. 光を見ると眩しい。
12. 眼が赤い。

さらに、10秒以上眼をあけていられない、まばたきの回数が多い(40回/分以上)なら、可能性が非常に高いといえるでしょう。

疲れ眼や、眼が乾くくらいでは病院に行きにくいと思うかもしれませんが。

目の疲労や眼が乾くことよりも、眼が傷つきやすくなるのが怖いのです。市販の目薬をお使いの場合、眼が乾いている状態で防腐剤等の含まれる目薬を点すと、涙で洗い流すことができず悪化することもあります。点眼薬は医師の処方したものを使用しましょう。診察の結果、軽症のドライアイであれば、医師の指示によって市販されている目薬を点せばよい場合もあります。