

10月 保健だより

県立尼崎西高等学校 保健室
令和5年10月 4日 発行

少しずつ涼しくなり始め、秋の気配を感じるようになってきましたね。この時期は朝晩の気温差があり、体調を崩しやすくなります。栄養や睡眠を十分にとって、体調管理をしっかり行いましょう。

10月10日は目の愛護デー



私たちは、五感を使って様々な情報を得ています。その中で「見る」ことで取り入れる情報は、全体の80%以上とも言われています。何気なく使っている目ですが、気を付けないと様々な目のトラブルを招きます。


こんな症状はありませんか？



目の症状の裏に様々な病気が隠れていることもあります。

	目やその周りの痛み		目が乾く(ドライアイ)		見づらい
	首、肩、腰などの痛み		頭痛やめまい		食欲がない

そんな人は↓

 
眼鏡やコンタクトレンズの
度数は合っていますか？

 電子機器（携帯電話、ゲーム機、PCなど）
を連続使用していませんか？

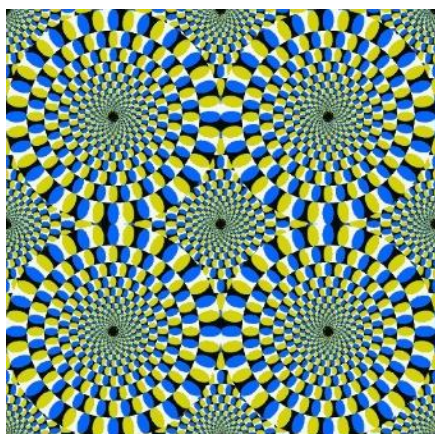
 
目と電子機器の距離が
近くなっていませんか？

♥ 目に優しい生活を心がけよう ♥

- TVやPC、携帯電話の画面に近づきすぎない
- 睡眠をしっかりととり、目を休める
- 暗いところで作業をしない
- 30分に1度は目を休ませる
- 姿勢に気を付ける
- 前髪は目にかからないように

目の錯覚を体験してみよう

※見続けると気分が悪くなることもあるので、休憩しながら見てくださいね。



←「蛇の回転」 北岡明佳 作

(蛇の)円盤が勝手に回転して見えませんか。

錯覚の正体は、私たちの「脳の勘違い」です。脳は目からの映像データを受け取り、それを生活や行動に利用するために情報処理を行います。このとき、他の情報やこれまでの経験を判断材料に加えるので勘違いが発生するのです。



10月16日は「グリーンリボンデー」

1997年10月16日に臓器移植法が施行



臓器移植は、病気や事故によって臓器（心臓や肝臓など）が機能しなくなった場合に、健康な臓器を移植して、機能を回復させる医療です。

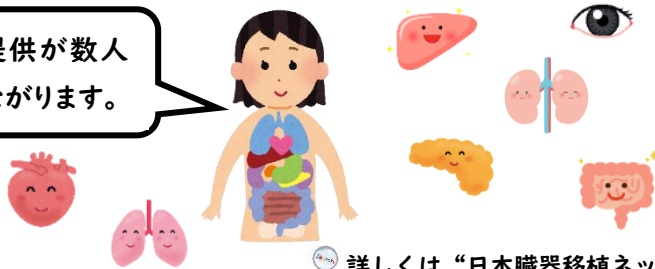
臓器移植の方法は2種類

- ① 健康な家族からの肺・肝臓・腎臓などの部分提供による生体移植
- ② 亡くなられた人（脳死後または心臓が停止した死後）からの臓器提供による移植

移植できる臓器

心臓、肺、肝臓、腎臓、膵臓、小腸及び眼球（角膜）

ひとりの提供が数人の命につながります。



詳しくは“日本臓器移植ネットワーク”で調べてみてください。

移植を必要としている患者さんはどれくらいいるの？

私たちの体は、臓器がきちんと機能して健康を保っていますが、様々な理由で臓器がうまく働かず苦しんでいる患者さんが数多くいます。日本臓器移植ネットワークに登録して待機している人は約1万6千人以上います。一方で、1年間で臓器移植を受けられた人は約400人で、わずか3%の人しか移植を受けることができているというのが現状です。

臓器提供には本人や家族の意思が大切です。



臓器提供の意思表示は、「提供する」「提供しない」どちらの意思も等しく尊重されます（「提供する」意思是15歳以上が書面ででき、「提供しない」意思是年齢関係なく書面でなくてもできる）。また、本人の意思が不明な場合、年齢関係なく家族の承諾があれば臓器提供できます。



健康保険証	運転免許証	マイナンバーカード	意思表示カード	インターネットの意思登録
裏面に臓器提供の意思表示欄が設置されている取り組みが進んでいます。	運転免許証の裏面には、臓器提供の意思表示欄があります。	臓器提供の意思表示欄は表面にあります。	臓器提供意思表示カード	日本臓器移植ネットワークのHPにアクセスし、臓器提供に関する意思を登録できます。
				