

ほけんだより10月号



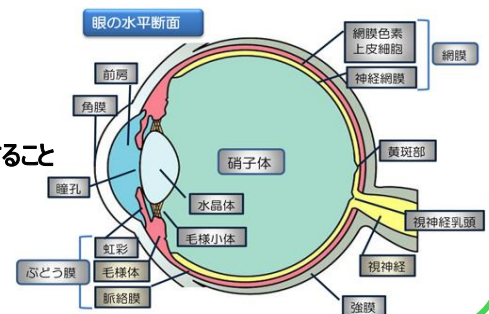
👉 10月10日は「目の日(目の愛護デー)」です。スマホやゲームで目を酷使していませんか？自分の生活を振り返り、いたわりましょう。

眼を大切に！～コンタクトレンズ 正しく使っていますか？～

コンタクトレンズは裸眼に比べると眼に対する負担は当然大きくなります。視力補正用コンタクトレンズと共にカラーコンタクトレンズや度数のないカラーコンタクトレンズも高度管理医療機器として医薬品医療機器法の規制対象となっています。いずれも製造・輸入にあたっては厚生労働大臣の承認が、販売にあたっては都道府県知事の販売業の許可、販売管理者の設置が義務づけられています。

👉 身体のこと「今が良ければOK！」ではありません。一生の付き合いです。コンタクトレンズの装用には以下の注意を守り眼を大切に保護しましょう。

1. 必ず眼科医の診察と処方を受け、定期的に受診すること
2. 医療機器承認を受けた製品のみを使用し、異常を感じたら直ちに使用を中止し眼科を受診すること
3. 正しい洗浄・保存方法を守り、装用時間を厳守し、寝るときは必ず外すこと
4. コンタクトの貸し借りをしない。(度数無しカラーコンタクトは雑貨や化粧品ではありません)



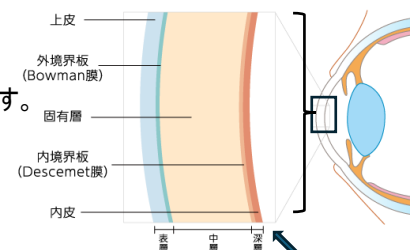
本当に必要？よく理解して使いましょう！

👉 カラーコンタクトのリスク “眼の健康”に大きなリスクを与えている可能性があります

カラコンは色素の層があるため通常のコンタクトよりもレンズが厚く、酸素透過性が低くなる傾向にあります。酸素が不足すると角膜がダメージを受けやすくなり、以下のような症状が現れます。

・角膜内皮細胞の減少 ・角膜浮腫(むくみ) ・視力低下 ・慢性的な目の疲れ、痛み

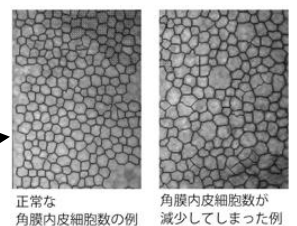
角膜拡大図 5層になっています



※角膜内皮細胞は角膜の透明性を保つ非常に重要な働きをしています。再生しない細胞なので、減ってしまうと視力に重大な障害を残します。角膜細胞がかなり減少すると、最終的には角膜が真っ白になり失明してしまいます。

現在では治療法が角膜移植しかありません。未承認の粗悪品の場合、カラコンの着色料が溶け出して角膜に色が付着したというケースもあります。「雰囲気が変わる」、「目が大きく見えて盛れる」という理由で度数のないカラコンをおしゃれアイテムとして使用している若者が多いようですが、常用は控え特別な日の使用程度にとどめましょう。

角膜内皮細胞 (一番内側の膜)



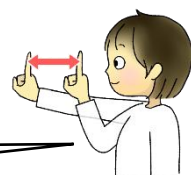
正常な細胞は均一で美しいニカム構造です



やってみよう！

ビジョントレーニング (酷使した眼のこり(眼精疲労)をほぐす体操)

- ① 目をギュッと閉じる → 目をパッと開く (眼の周りの筋肉をほぐし、血行がよくなります)
- ② 目の前で親指を立てる → 指先を見つめゆっくり遠ざげる → また近づける (遠い近いを繰り返す)
(1点を凝視し固まってしまった毛様体筋をほぐすトレーニング) (指が近づくとき寄り目になります)



- ③ 顔を動かさずに目玉をぐるっと1周させる (毛様体筋を鍛え、ピントを調節しやすくなる)

★右回りと左回り、両方行います。↓ 眼球だけを、右回りと左回りに動かします。

- ④ 遠くを1点見つめる (水晶体が薄くなり、毛様体筋が休まる)



みんな、飛蚊症って知ってますか？こんな奴です。



←【飛蚊症(ひぶんしょう)】は、視界に糸くずや黒い虫のような影がふわふわと浮いて見える症状です。目を動かすと一緒に影も移動し、まばたきをしても消えないのが特徴です。(Ai調べ)

二十歳の頃には、すでにこんなのが両目とも見えてた気がします。当時は正体がわからず、でも特に不都合もなかったのですが、インターネットが発達して『飛蚊症』という名称を知った気がします。怖いのは、これの黒いタイプ。それは血液らしい。ってことは、網膜剥離でもしてる？今度の人間ドック、引っかかるな、こりゃ。

ラジオでさらっと聞いた話でうる覚えですが、こんな話を聞きました。

『人は相手の話の5%しか聞いてない』
だそうです。

どう思います？そんなことないよって思いますか？では、残りの95%なんなのさ？ってなりますよね。

実は、95%は想像で聞いているんだそう。つまり「ああ、こういうことね」「こういう話だな」と、想像したり自分の経験に則った自己流の解釈で、聞いているつもりになってるそうです。ということは、年を取って経験を積むほど自己流解釈が深くなり、きちんと話を聞いてない状態になっていくのかも。老人になるほど正しく聞いてくれず頑な(かたくな)になりがちなのは、この辺に理由があるかも知れません。そこを理解すれば、おじいちゃんおばあちゃんと今よりもっと実りある会話が出来そうですね。逆に若いみんなは経験が少ない分、「なにになに？」と興味を持って聞くことが出来るはずですよ。

ところが！人は他人から聞いた話の20%しか記憶に残せないんだそう。言葉通りに20%しか記憶しないって意味じゃないにしろ、授業をぼーっと聞いてたら身につかないのも当たり前ですね、こりゃ。

みんな、他人の話、とりわけ授業は、ちゃんと聞く気で聞かないと、ヤバイよ。私も教師として、きつと生徒は5%しか聞いてないから、話す内容を厳選しなきゃいけないなあと思いました。しかも20%しか覚えてくれないんじゃないかな。

先日、といっても7月の話ですが、愛知県道507号別名茶臼山高原道路を愛車w230で走ってた際、落石の罠にはまりそうになりました。この時の落石はえげつなくて、下り坂カーブで普通にバイクがコース取りする線状に、まず小ぶりの稗栗大の石(第1罠)があり、それを避けるとその先にはより大きなこぶし大の石(第2罠)という二重の罠。下りカーブなのでバイクは車体を傾けていて、とっさに避けるのはかなり困難。私はスピードを全く出してなかったのだからうじて避けられたけど、その少し前に道を譲って先に行ってもらった方が罠にかかって転び、大けがしていました。道を譲ったせいかなあと、かなりへこみました。そもそもこの時は、おそらく転んでる方避けるために対向車が中央線を越えて私に迫ってきて、石は避けなきゃならない、対向車も交わさなきゃならないで、かなり焦りました。転んでた人は、最初是对向車で隠れて見え、そうと知らずに走りすぎました。でも、落石は危ないから片づけようと思って引き返したら、けが人発見という次第。慌てて救護しました。この、落石などの道の落とし物に関しては、出かけるたびに何かしら見つけてます。wくんにも乗り換えてから特に頻繁に遭遇するようになりました。見つけるたびにせっせと片付けて、徳を積ませてもらってます。今夏行った碓氷峠なんか、早朝霧が出ていて見通しの悪いカーブに倒木の破片が転がっていて、片づける最中に速いバイクが走り去って行ったりして、危険だったなあ。

ところで、たまにwくんでも出勤すると、バイク通勤してる柳生先生がちょいちょいwくんのすぐ隣に駐めてくれる。バイクがたくさんいる場所を避けてるから旅先でもwくん1人でぽつんと駐まってる場面しか見ないので、こうしてたまに違うバイクと並んでるところを見るとほっこりします。石巻市の門脇小学校でも似たようなことがあって、駐輪場へ戻ったらこうなってた。wくんがダブルになってた。↓

駐輪場は別にあるのに、わざわざ間違えて駐めてる私の隣に同じ角度に調整して駐めてくれて、持ち主の粋を感じました。震災遺構にやられて気落ちしてたのが、一気に晴れやかになったなあ。



奥が私で、手前は仙台ナンバーだったな。白のwくんは滅多に見ないから、それもうれしい。可能なら、会ってお話したかった。



美化レポート

9月25日実施分

- ・男女とも、ゴミ箱のゴミが捨ててないのと洗剤の補充不備が多かったようです。
- ・女子トイレは、おおむねよかった様子。
- ・男子トイレは、主に本館が大・小便器内側の汚れと上面のほこり汚れが多く、清掃不足のようでした。中には汚れ具合から、この日清掃未実施かと思えるほどの場所もあったようです。大変残念です。

トイレは本来人目を避けて排泄を行う場所ですが、家庭ならその住人、公共施設なら利用者の人間性が逆にはっきり現れる特殊な場所なのです。トイレ掃除など、進んでやりたい人などおそろくないでしょう。誰しも嫌がる汚れた場所。だからこそ、その場所の清掃をしっかりと行える人が、徳を積みめす。落石を片づけなくても徳を詰める場所なんですよ。

次の清掃チェックは、10月29日。よい結果を待ってます。