

朝晩の空気がひんやりと感じられるようになり、秋の訪れを肌で感じる季節となりました。「読書の秋」、「スポーツの秋」など、何かをするのに過ごしやすい季節ですが、寒暖差による体調不良も心配な時季です。自分の体調の変化に気をつけ、心も体も元気に過ごせるように、日々の生活を見直してみましょう。

ちゃんと知ってる？

薬の飲み方



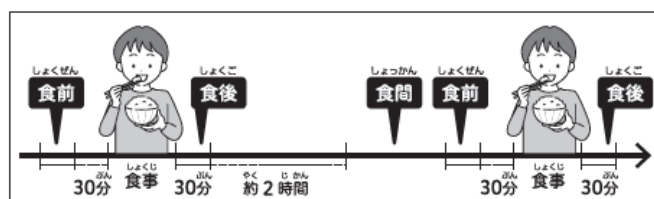
Q.1 「食後」に飲む薬は、食事の約30分後までに飲むと良い



A. **O** 「食後」の場合は、食事の約30分後までが最適なタイミング

どの薬も、「食前」「食後」「食間」など飲むタイミングが決まっています。これは胃の状態に合わせて、できるだけ体に負担をかけずに効果を発揮するためです。

最も多いのは「食後」に飲む薬。薬は胃に刺激を与えるものも多いため、胃の中に食べ物がある状態で飲むことで、胃にかかる負担を減らすことができます。



食前：食事の約30分前までに飲む。
胃に食べ物がない状態で効果を発揮する。

食間：食事の最中ではなく、食事と食事の間。
食後2時間程度が目安。

Q.2 飲み忘れた場合、次のタイミングで2回分飲んだほうが良い

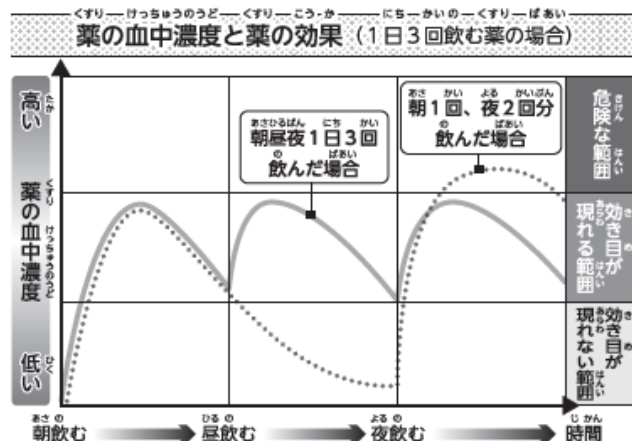


A. **X** 副作用の危険があるため、一度に飲む量は必ず1回分に

薬は吸収された後、血液中に溶けて全身を巡ります。この血液中に溶けている薬の濃度を「血中濃度」と言います。

どの薬も、血中濃度が一定に達した時に効果を発揮します。薬の飲むタイミングは、この血中濃度をもとに決められています。一度に2回分飲むと、血中濃度が高くなりすぎて副作用が出やすくなり、大変危険です。

飲み忘れた場合は1回分飛ばし、次のタイミングに1回分の飲みましょう。

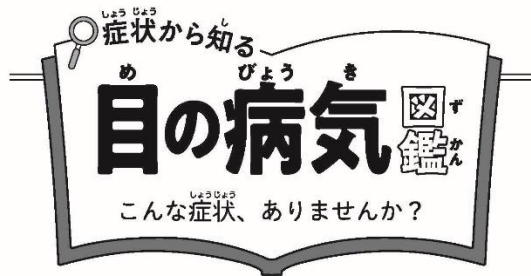


Q.3 薬はお茶や牛乳、ジュースなど、何で飲んでも良い



A. **X** 薬の吸収が遅れたり、効果が強まったりする恐れが。水かぬるま湯で飲むように

お茶やコーヒー (カフェイン)	風邪薬などのカフェインを含む薬と一緒に飲むと、眠れなくなったり、頭痛が現れることがある。
牛乳	胃の中のpHが変わり、腸で溶ける薬（便秘薬など）が胃で溶け、胃痛や吐き気が起こることがある。カルシウムと結合して効果が弱まる薬もある。
ジュース	胃の中のpHが変わり、薬が吸収されにくくなったり、効果が弱まる場合がある。逆にグレープフルーツジュースは薬の血中濃度を高め、効果を強めてしまうこともある。



目（め）が乾（かわ）く、シパシパする

それは... → **ドライアイ** かもしれません



涙（なみだ）は本来（ほんらい）、目（め）の表面（ひょうめん）を包（つつ）んで快適（かいてき）に過（すご）せるよう守（まも）ってくれています。しかし、何（なん）らかの理（り）由（ゆう）でこの膜（まく）が均（きん）一（いつ）でなくなったり途（と）切（き）れたりすると、様（さま）々（ざ）な症（しょう）状（じょう）が出（で）ます。

- 症（しょう）状（じょう）の例（れい）
- ☒ 目（め）が乾（かわ）く
 - ☒ 目（め）の疲（つか）れ
 - ☒ 違和（い）感（かん）（ゴロゴロする）
 - ☒ かすむ
 - ☒ 涙（なみだ）が出（で）る
 - ☒ 目（め）が赤（あか）い
 - ☒ 眩（まど）しい
 - ☒ 痛（いた）い
- など

蚊（か）や糸（いと）のようなものが見（み）える

それは... → **飛蚊（ひぶん）症（しょう）** かもしれません



あか（明）は（晴）れた空（そら）を見（み）たとき（に）黒（くろ）い虫（むし）や糸（いと）状（じょう）のゴミ（ごみ）のようなもの（が）視（し）界（かい）を浮（う）遊（ゆう）して（い）るよう（に）見（み）えること（が）あ（あ）るかも（も）しれ（し）ませ（せ）ん。こ（こ）れ（は）目（め）の中（なか）の硝（しょう）子（し）体（たい）とい（い）うと（と）ころ（に）あ（あ）る濁（にご）り（が）そ（そ）のよう（に）見（み）えるもの（で）、あ（あ）ま（ま）り心（しん）配（ぱい）が

ないこと（が）ほとん（ほとん）ど（で）す。た（た）だ（だ）、それ（が）急（きゅう）にひど（ひど）くな（な）った際（さい）は危（き）険（けん）な病（びょう）気（き）の可（か）能（によう）性（せい）もあ（あ）るた（た）め、す（す）ぐ（ぐ）に眼（がん）科（か）で診（み）てもら（もら）いませ（せ）う。

デジ（で）タル眼（がん）精（せい）疲（たい）勞（らう）を予（よ）防（ぼう）す

目（め）にやさ（やさ）しい 20-20-20 ルール

アラーム・タイマー
じょうずに使（つか）おう

たったの 20 秒（びよう）でも
リフレッシュできる！

10 歩（ふ）先（さき）が約（やく）6m♪
窓（まど）の外（そと）をながめてもイ（い）いね

20 分（ぶん）ごとに

20 秒（びよう）以上（いじょう）

遠（とほ）くを見（み）る

<20 フィート（約（やく）6m）先（さき）を>



20 分（ぶん）間（かん）、同（おな）じ姿（せい）でいら（いら）れますか（か）？ 疲（つか）れますよ（よね）！ 目（め）の筋（きん）肉（にく）も同（おな）じです。遠（とほ）くを見（み）ることで目（め）の筋（きん）肉（にく）は休（やす）まります。デジ（で）タル機（き）器（き）とじょうずにお（お）つきあ（あ）いませ（せ）う。

目（め）が赤（あか）くなる、かゆ（かゆ）い

それは... → **結膜（けつまく）炎（えん）** かもしれません

結膜（けつまく）とは白（しろ）目のこと（こと）。白（しろ）目（め）が充（じゅう）血（けつ）し、まぶた（まぶた）が腫（は）れたり、まぶた（まぶた）の裏（うら）側（がわ）が赤（あか）くな（な）ったりし（し）ます。細（さい）菌（きん）やウ（う）イル（る）ス、ア（あ）レルギ（ー）な（な）ど原因（げんいん）は様（さま）々（ざ）です。

た（た）だ（だ）、黒（くろ）目の周（まわ）りが充（じゅう）血（けつ）して（い）る場（ばあ）い（に）黒（くろ）目（め）と白（しろ）目の境（さかい）目（め）が充（じゅう）血（けつ）して（い）る場（ばあ）合（あ）い、結膜（けつまく）炎（えん）で（で）ない病（びょう）気（き）の可（か）能（によう）性（せい）もあ（あ）ります。



片（かた）目（め）の位（い）置（ち）が内（うち）側（がわ）（外（そと）側（がわ））にズ（ず）れる

それは... → **斜（しゃ）視（し）** かもしれません

通（つう）常（じょう）、両（りょう）目（め）の視（し）線（せん）は同（おな）じ方（ほう）向（こう）にそ（そ）ろっ（て）い（い）るはず（は）です。片（かた）目（め）だけ（が）違（ちが）う方（ほう）向（こう）に向（む）いて（い）るとき（は）斜（しゃ）視（し）と（と）言（い）って、見（み）え方（かた）に支（し）障（じょう）がで（で）るなど見（み）た目（め）だけ（で）はな（な）い問（もん）題（だい）が起（お）こ（こ）るこ（こ）とがあ（あ）ります。また、ぱ（ぱ）っと見（み）は斜（しゃ）視（し）で（で）ないの（に）片（かた）目（め）ず（ず）つ調（しら）べ（る）とズ（ず）して（い）るこ（こ）ともあ（あ）ります（斜（しゃ）位（い））。ス（す）マホ（ホ）の使（つか）いず（ず）ぎで斜（しゃ）視（し）にな（な）って（し）ま（ま）う「ス（す）マホ斜（しゃ）視（し）」も最（さい）近（きん）は問（もん）題（だい）にな（な）って（い）ま（ま）す。



「コンタクト（コン）レ（レ）ンズ」は医療（いりよう）機（き）器（き）です

視（し）力（りき）を矯（きよう）正（せい）するた（た）め（に）のコンタクトレ（ン）ズは、か（か）の有（ゆう）名（めい）なイ（い）タリ（り）アの科（か）学（がく）者（しや）レ（レ）オナルド・ダ・ヴィンチ（ぎ）がそ（そ）の原（げん）理（り）を発（はつ）見（けん）したそ（そ）う（う）です。

そ（そ）んな古（ふる）い歴（れき）史（し）を持（も）つコン

タクトレ（ン）ズで（で）す（が）、最（さい）近（きん）、

1 DAY タイ（ぷ）（使（つか）い捨（す）てタイ

プ）、一（いっ）定（てい）期（き）間（かん）（2 週（しゅう）間（かん）や 3 週（しゅう）間（かん）など）洗（せん）浄（じよう）や消（しょう）毒（どく）しな（し）がら使（つか）うタイ（ぷ）、お（お）しゃ（し）れ（れ）のた（た）め（に）のカラーコンタクトレ（ン）ズなど様（さま）々（ざ）なもの（が）あ（あ）ります。

コンタクトレ（ン）ズは医（い）療（りよう）機（き）器（き）な（な）ので、使（し）用（よう）する場（ばあ）合（あ）いには、眼（がん）科（か）を受（う）診（しん）するこ（こ）とが必（ひつ）要（よう）です。眼（がん）科（か）医（い）の先（せん）生（せい）に度（ど）数（すう）の合（あ）ったレ（ン）ズを処（しょ）方（ほう）して（し）てもら（もら）いませ（せ）う。

