

健康  
コラム

# 目の健康を守りましょう

肌寒くなり、秋の気配を感じる季節となりました。体調を崩されていないでしょうか？  
10月10日は「目の愛護デー」です。これは、10.10を横にすると、人の顔の目と眉の形に見えるからだそうです。また、毎年10月の第2木曜日は「世界視力デー」と設定され、世界各地で目の視力関連のイベントが行われています。目の愛護デーがある10月は、目の愛護月間とされています。

普段あまり目について考える機会がない人も、今月は自分の目について少し考えてみませんか？

目の愛護デー



特に現在、スマートフォンやパソコンなど様々な電子機器が普及し、私たちの生活の一部となっています。しかし、長時間にわたってメディアを利用することによって眼に負担がかかり、眼の疲労だけではなく全身に疲れを感じる状態（眼精疲労）を引き起こしてしまう可能性があります。パソコンを使って仕事している人やスマートフォンを長時間使用する人は以下のことに気をつけましょう。

## ①照明や照度の調節

- 十分な明るさ（間接照明）
- ディスプレイ画面上500lx（ルクス）以下
- 書類上およびキーボード上300lx以上
- 光がさす場合は、ブラインドまたはカーテンを使う



眼の疲れは、眼の使いすぎ以外が原因の場合もあります。私たちの眼は私たちが思っている以上にとっても働きものです。定期的に眼科を受診するなど、必要に応じて眼科を受診することをおすすめします。

## ②座位姿勢と椅子や机の配置

- 画面と眼の距離は40cm以上
- ディスプレイの上端が眼の高さと同じか、やや下になるようにする
- 反射防止型ディスプレイ画面を用いる
- 背もたれに背を十分にあてる
- 背もたれに尻が密着するよう椅子に深く腰かける
- 足の裏全体が床につく

## ③休憩

作業時間は1時間を超えず、1時間を超える連続作業には10～15分の休憩を設ける。

休止時にはストレッチや体操などを行い、ストレッチ解消に努める。

☎ 保健福祉課 健康増進係 ☎46-5113

## 薬と健康の週間



10月17日(月)～23日(日)は「薬と健康の週間」です。

医薬品は、病気や怪我を治すのに役立つ一方、正しく使わなければ副作用により健康を損なうおそれがあります。以下のことに注意し、正しく医薬品を使いましょう。

- 医薬品について不明な点がある時は、医師・薬剤師などの専門家に相談して、適切に使用しましょう。
- 医薬品は、使用期間・用法・用量・保管方法などを守り、使用上の注意を十分に理解して使用しましょう。
- 複数の医療機関・診療科受診による重複投薬、相互作用の確認などのために、お薬手帳を活用するとともに、かかりつけ薬局を持ちましょう。
- 子どもによる医薬品の誤飲事故の危険性があるため、医薬品は子どもの手の届かない場所に保管するなど、適切に保管・管理しましょう。

☎ 保健福祉課 健康増進係 ☎46-5113

## ひきこもり家族会

お話ししたことが誰かに漏れることはありませんので、安心してお話しください。

ひきこもりなどに悩みを持つ家族が集まり、ひきこもりに関する正しい情報や知識・対応方法を学ぶ場です。同じ悩みを持つご家族同士が安心して自分の気持ちを話せる場となっています。お父さん、お母さんだけでなく、祖父母やご兄弟などのご家族も参加できます。

- 日 時 10月12日(水) 午後1時30分～3時
- 場 所 気仙沼保健福祉事務所（気仙沼保健所）
- 対象者 おおむね18歳以上のひきこもりの人がある家族
- 予約期限 10月6日(木)



初めて参加を希望する人は、現状や困りごとを事前に面接させていただきます。

※新型コロナウイルス感染症の流行状況によっては、開催を中止する場合があります。その際には、お申し込みいただいた人に個別で連絡をします。

☎ 保健福祉課 健康増進係 ☎46-5113 気仙沼保健福祉事務所 ☎21-1356

## マイスペースここてらす 出張居場所 in 南三陸

宮城県ひきこもり居場所支援モデル事業

「あなたが安心して行ける場所」マイペースここてらすが町内に開設されます。開設時間内であれば、いつ来ても、いつ帰っても良い、自由に過ごせる居場所です。スタッフや、参加メンバーと交流してみませんか？

- 日 時 10月14日(金)、28日(金) 午前10時30分～午後3時
- 場 所 生涯学習センター（南三陸町志津川字新井田165-1）
- 対象者 ひきこもりの状態にある義務教育終了後からおおむね50歳までの人  
※初めて参加を希望する人は、事前に面接をさせていただきます。
- 参加費 無料 その他 昼食は各自持参となります。

☎ マイペースここてらす石巻 ☎0225-25-7609 保健福祉課 健康増進係 ☎46-5113

## 思春期・ひきこもり 専門相談

思春期のこころの悩みやひきこもりの問題を抱えているご本人やご家族からの相談に応じます。専門相談員（精神科医）にお話ししてみませんか。

- 日 時 11月10日(木) 午後1時30分～4時30分
- 場 所 気仙沼保健福祉事務所（気仙沼保健所）
- 予約期限 11月4日(金)



☎ 保健福祉課 健康増進係 ☎46-5113 気仙沼保健福祉事務所 ☎21-1356

楽しく飲んで 安心帰宅  
**運転代行**  
TEL 090-2367-0107  
営業時間 PM7:00～AM3:00 (最終受付はAM0:00までです)  
基本料金 《2km》1,500円  
●以降1km毎に200円加算  
●深夜11:00以降割増料金  
●昼の運転代行も承っております  
宮城県公安委員会認定 第575号 **南三陸運転代行社**

全国どこの処方せんも  
受け付けています  
**こさか調剤薬局**  
有限会社 小坂調剤  
南三陸町志津川字沼田 150-145  
TEL 0226-47-2355 FAX 0226-47-2350