



コンタクトレンズは医療機器です。



視力を矯正するコンタクトレンズ。

かの有名なイタリアのレオナルドダヴィンチがその原理を発見したそうです。そんな古い歴史を持つコンタクトレンズですが、最近は1DAYタイプ（使い捨てタイプ）、一定期間（2週間や3週間など）洗浄や消毒をしながら使うタイプ、おしゃれのためのカラーコンタクトレンズなど、さまざまなものがあります。

コンタクトレンズは医療機器なので、コンタクトレンズを使用する場合には、眼科を受診する必要があります。

眼科医の先生に眼に合った度数のレンズを処方してもらい、レンズを装着した時の眼の状態を確認してもらいましょう。



夜のブルーライトにご用心



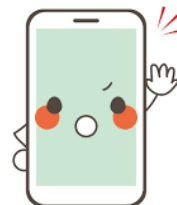
ブルーライトについて知っていますか？

ブルーライトとは、可視光（人の目に見える）の中で紫外線に近い青色の光で、角膜や水晶体で吸収されずに目の奥の網膜まで届く強い光です。

太陽光にも含まれていますが、LEDを使ったパソコンやスマートフォンからも、この光が多く発せられています。

朝ブルーライトの含まれる太陽光を浴びると、スッキリ目覚めることにつながります。

しかし、夜おそくまでパソコンやスマートフォンを使用していると、生活リズムが狂ったり、睡眠の質が落ちたりします。寝る直前までブルーライトを浴びることはやめ、ぐっすり眠れるようにしましょう。



危険です！オーバードーズ

頭痛や腹痛の時、薬を飲むと、痛みが和らいだり、早く治ったりします。

でも、薬はたくさん飲めばそれだけよく効いたり、より短時間で病気が治ったりするというものではありません。むしろ、悪い影響があります。

自分の勝手な判断で、大量の薬を飲むことを「オーバードーズ」と言いますが、今この「オーバードーズ」が若い人達の間で増えていることが心配されています。なぜなら、「オーバードーズ」によって、幻覚や興奮などの副作用が起こったり、病気を悪化させたりする作用があるからです。

また、乱用を続けると、耐性がついて薬が効きにくなったり、薬物をやめたくてもやめられない状態(=依存症)になってしまったりすることもあります。

医師の処方箋がある薬は、医師の指示に従って、正しい飲み方で適正な量を飲みましょう。処方箋がなくても買える市販薬についても同じです。説明書をよく読み、用法・用量を守りましょう。



新型コロナ「ニンバス」が流行しています。



新型コロナウイルスの新たな変異株「ニンバス」の大きな特徴は、**強烈な**のどの痛みです。

初期 鼻水・軽い咳・だるさなど風邪に似た症状

数日後 飲み込むのがつらい、声を出すのも痛いほどの強いのどの痛み



新型コロナウイルス感染症の一般的な症状（のどの痛み以外）

- ・咳
- ・息切れまたは呼吸困難
- ・倦怠感（だるさ）
- ・筋肉痛やからだの痛み
- ・頭痛
- ・新たな味覚または嗅覚の喪失
- ・吐き気または嘔吐
- ・下痢
- など

炎症の抑制 アセトアミノフェンやイブプロフェンといった解熱鎮痛薬の使用
※小児は原則アセトアミノフェンのみ

乾燥の予防 こまめな水分補給 （水や麦茶、経口補水液など）

室内の湿度を 50～60%に保つ （加湿器や濡れタオルを部屋に干す）

刺激の回避 噛まずに飲み込める刺激の少ない食事

（おかゆやゼリー、ヨーグルトを食べる）

予防は

- ・石鹸での手洗い
- アルコール消毒
- ・部屋の換気
- ・マスクの着用
- ・十分な睡眠
- ・バランスのよい食事

