

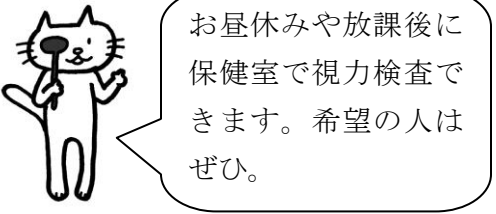
コンタクトレンズ
正しい使い方できていますか？チェックリスト

- レンズを触る前、石けんで手をしっかり洗う。
- レンズは指でしっかり「こすり洗い」を行う（片面20～30回程度ずつ）。
- レンズケースは毎日洗い、十分に乾燥させる。
- レンズの洗浄や保存するときは、必ず、コンタクト用洗浄液を使う。水道水は使用しない。
- 1日や2週間など、必ず使用期限を守り交換する。
- 定期的に眼科を受診する。

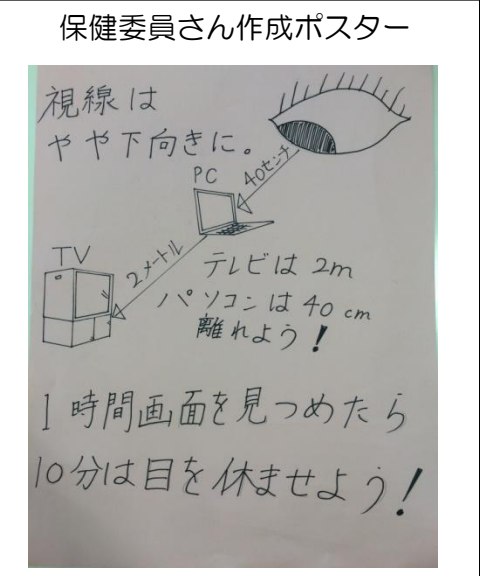
要注意！！
アカントアメーバ角膜炎

アカントアメーバという微生物が角膜にできた傷口に侵入して感染します。ソフトコンタクトレンズを使っている人に多くみられ、症状は、角膜のにごりや充血・強い痛みがあります。悪化すると視力の低下や、最悪の場合は失明する恐れもあります。原因として、コンタクトレンズの間違ったケア方法によると考えられています。

- 例えばソフトコンタクトレンズなら…
- × レンズを水道水で洗う
 - × こすり洗いをしていない
 - × レンズケースを洗浄していない
 - × 消毒液を交換せずに注ぎ足して使用
 - × 手洗いせずにコンタクトレンズのケアをしている など



4月の視力検査のとき、目を細めて頑張って見ようとしている人がいました。私たちの目は、見るものとの距離によって、レンズの厚さを変え、ピントを合わせるしくみになっています。視力が下がってピントが合わなくなっているのに、無理に見ようとすると、目が疲れたり、頭が痛くなったりします。0.7 未満になると黒板の字が見えにくいので、病院を受診してくださいのお知らせを渡しています。適切な検査を受けましょう。



体の自然治癒力と薬の使用方法について

自然治癒力の働き

- ・傷ついたり古くなった細胞を修復したり、新品にしたりする
- ・体に入ってきた細菌などの外敵を退治する
- ・体の代謝や機能のバランスを正常に保つ

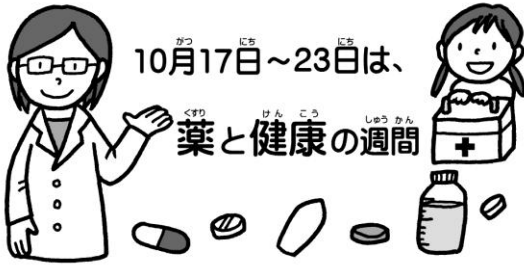


薬の役目

- ・細菌などの病原菌を、退治する
- ・症状をやわらげて、自然治癒力の働きを補助する



けがや病気を治すのは、まず私たちの体の『自然治癒力』。薬は、その力を補助するものです。自然治癒力を高めるためには…



病院でもらう薬も、薬局で購入する薬も、医薬品には必ず用法が明記されています。用法を守ってはじめて薬は本来の効果を発揮することができます。定められた量より多く飲んだからといって、よく効くものではありません。また、飲む期間を守ることも大切です。自覚症状がおさまったからといって服用をやめると、病気が再発することや完治しないことがありますので、自己判断をしないように、正しく薬と付き合いましょう。

- Q 薬を飲むときは？
用法・用量を守りましょう。コップ1杯の水で飲みます。少量だと薬がのどや食道に張り付いてしまうことがあります。お茶やジュースで飲むと、薬の効果が弱くなったり、逆に効きすぎる場合があるのでよくないです。病院で処方してもらった薬は、他の人にあげてはいけません。また、薬には「効き目」もあれば「副作用」もあることも覚えておきましょう。
- Q 薬はいつ飲む？
食前…食事の約30分前 食後…食事が終わってから30分以内 食間…食事が終わってから約2時間後（食事をしているときではありません） 就寝前…寝る約30分前
- Q 薬を保管するときは？
換気・日光・高温を避けましょう。使用期限を確かめましょう。
- Q 薬を飲み忘れたときは？
思い出したときにすぐ飲むようにしましょう。ただし次の服用時間が近いときには1回分を抜き、次からいつものように飲みます。2回分を1度に飲んではいけません。また、薬が効かないからといって、もう一錠飲むことは止めましょう。用法・用量をきちんと確認してね。