

ホームドクター

599

スマートフォンと眼

最近の10年間でスマートフォン(以下スマホ)が急速に普及しました。また、利用時間も年を追うごとに長くなっており、10歳～50歳代の50%以上の方が1日3時間以上利用しており、特に10歳・20歳代では3時間以上の利用が70%以上と年代が下がるにつれて利用時間が長くなっているようです。

実際に、街では特に電車内などでスマホをずっと見続けている人を多く見かけます。長時間スマホを見続けていると、眼はさまざまな影響を受けることになります。

・ドライアイ：画面を真剣に見ていると、人間は自然にまばたきが少なくなり、涙が分泌



越谷市医師会
新越谷アイクリニック
☎988-8686
なかむら まさひろ
中村 昌弘

されずドライアイになりやすくなります。スマホ使用時はまばたきを意識する。ドライアイ点眼液の使用で改善します。

・スマホ老眼：若い人はスマホを近距離(20～30cm)で見がちになります。長時間見続けると、水晶体(レンズ)の周りについている毛様体という筋肉が凝り固まって調節(ピントを合わせる)がしづらくなります。一般的な老眼は水晶体自体が加齢(40歳くらいから)によって硬くなることによって、レンズの厚さを自由に変えることができず調節することができなくなり、治りません。しかし、スマホ老眼は筋肉の凝りなので、スマホ利用時間を短く

し、遠くを見て筋肉を休めることなどで改善されます。

・子どもへの影響：2019年、WHO(世界保健機関)から小児の健康な成長に関するガイドラインが発表され、「1歳未満ではスクリーンタイムは推奨されない。1歳～4歳でのスクリーンタイムは、1日1時間未満」と提言されています。このスクリーンタイムとは、スマホを含め、テレビ、ビデオ、ゲーム機器を見続けることを意味します。近年、子どもへのスマホ等の影響については、近視化、後天性内斜視などの報告もあります。

これらの自覚症状は、目が疲れる、奥が痛い、しょぼしょぼする、涙が出る、眩しい、かすむ、充血する、まぶたが重い、けいれんする、頭痛がする、めまいがする、吐き気がする、肩凝りがあるなどさまざまです。スマホを長時間利用し、何となく不調を感じている場合は早めの眼科受診をお勧めします。

愛の献血

ご協力ください



■日時：▷全血献血…10:00～17:30 ▷成分献血…10:00～16:30

■会場：イオンレイクタウンmori1階

■持ち物：氏名・生年月日・顔写真付きの本人確認書類(初回)、献血カード(2回目以降)

■申込み：電話で献血予約専用ダイヤル☎0120-255-489へ(9:00～17:00。月曜～金曜日)

問越谷レイクタウン献血ルーム☎987-3737(10:00～17:30)

埼玉県限定の記念品がもらえる!

初回献血+ラブラッド登録キャンペーン

■日程：11月30日(火)まで

■会場：県内献血会場

■対象：初めて献血をする方で、複数回献血クラブ「ラブラッド」に会員登録をした方

問県薬務課☎048-830-3635

講座・教室

コバトンポイントを集めてグッズをもらおう!

ハッポちゃん体操公開練習

■日時：10月28日(木)、10:00～11:00

■対象：市内在住の方20人

■持ち物：水分補給用の飲み物

■申込み：10月27日(水)までに右記の二次元コードから電子申請で申し込み。そのほか電話でも受け付けます



コバトン痛み予防教室～膝痛編～膝痛の原因を知り、運動で予防しよう

■日時：11月8日(月)、10:00～11:30

■内容：講話と家で簡単にできる体操など

■対象：市内在住で医師による運動制限のない方10人

■持ち物：運動のできる服装、水分補給用の飲み物、バスタオル、筆記用具

■申込み：10月6日(水)から電話で申し込み

お口と栄養と運動の元気塾～フレイルを予防しよう～(全4回)

■日時：11月4日(木)・11日(木)・18日(木)・12月23日(木)(フォローアップ講座)、10:00～11:30

■会場：大相模地区センター学習室B・C

掲載した市役所各課の電話番号は直通番号です
市外局番は(048)です

■内容：歯科医師による講話、歯科衛生士による口腔体操、管理栄養士・運動指導士による講話、運動など

■対象：市内在住で運動制限のない65歳以上の方15人

■受講料：無料

■持ち物：筆記用具、運動のできる服装、運動靴、水分補給用の飲み物、タオル

■申込み：10月8日(金)から直接または電話で下記へ

問地域包括ケア課(第二庁舎1階)☎963-9163

コバトン糖脂を燃やせ! 糖尿病予防月間

■日時・内容：下表のとおり。コース制ではありません。興味がある講座にご参加ください

日時	内容
11月4日(木)、10:00～11:30	継続が大事! 糖尿病予防のバランス食教室～講話編～
11月5日(金)、10:00～12:00	にこにこペースで歩こう! はじめてのウォーキング教室

■対象：市内在住で糖尿病予防に関心のある方

■申込み：10月13日(水)から電話で申し込み
チーム-3キロ in保健センター

■日程・時間：下表のとおり。11月9日(火)～令和4年1月13日(木)は自由参加。参加が難しい方は、「個別でサポート-3キロ」に参加できます

日程	時間	内容
11月2日(火)	9:30	宣言式、身体測定
11月9日(火) 1月13日(木)		筋力しながら体操 有酸素運動 栄養の基礎講座等
2月2日(水)	12:00	報告会、身体測定

■対象：市内在住の20歳～74歳で、腹囲(へその周囲径)が85cm以上またはBMI(体重(kg)÷身長(m)÷身長(m))値が25以上の方20人

■持ち物：筆記用具、電卓

■申込み：10月5日(火)から右記の二次元コードから電子申請で申し込み。そのほか電話でも受け付けます



*詳しくは市ホームページをご覧ください

健康情報コラム

ポリファーマシーになっていませんか?

ポリファーマシーという言葉聞いたことがありますか? “ポリ”はギリシャ語で“たくさん”を意味し、“ファーマシー”は英語で“調剤”のことを意味します。服用する薬が多いことを意味していて、特に“害のある場合”をポリファーマシーと言います。そして、薬を何個以上服用すればポリファーマシーになるとか、たくさん服用したから必ず有害な症状が出てしまうということもありません。たくさんの薬を服用していたとしても、本当に必要な薬であればポリファーマシーとは言わないのです。

しかしながら、最近の研究で高齢者では6種類以上の薬を服用すると有害な症状が起きやすくなってくると言われていますので、少し薬の種類が多くなるときは気を付ける必要があります。飲む薬が多くなってしまう原因としては、複数の病気にかかり複数の医療機関を受診し飲んでる薬を伝えずに薬をもらうことや、薬の服用により有害な症状が出ていることに気が付かず、その症状に対して新たに薬を出してもらってしまうことがあります。症状ごとに薬を出してもらおうと同じような薬をもらってしまうこともあります。飲む薬が多くなると薬どうしの相互作用が出やすくなったり、同じ作用の薬が重複してしまったり、飲み方が複雑になり間違った飲み方をしてしまうなど有害な症状が出やすくなります。有害な症状が出るとさらに薬が増えてしまいポリファーマシーが進むことにつながる可能性があります。

ポリファーマシーにならないためには、お薬手帳を活用し医師や薬剤師に服用薬を確認してもらうことや、お薬をもらう薬局を1カ所にまとめることが有効です。かかりつけ薬局やかかりつけ薬剤師を決めておくことをお勧めします。服用している薬が多い、薬の服用が難しい、薬を飲んだら体調が変わったなど気になることがあれば気軽に薬剤師にご相談ください。

越谷市薬剤師会

コスモ薬局七左店 新井正二



かぜのような症状がある場合は来所をお控えください
来所時はマスクの着用および手洗い・消毒をお願いします