



保健室便り



令和6年10月号
大島商船高等専門学校保健室

秋らしい気温の日が多くなり、過ごしやすい季節となりました。学生の皆さんの中には、ロボコンやプロコン、商船祭の準備、国家試験などで忙しくしているひともいると思います。一方で、夏休み後の学校生活に合わせて、生活リズムや体調を整えることに悩まされているひともいると思います。学生の皆さんが、それぞれのペースで学校生活を送ってほしいと思います。

1. 予防接種について

周防大島町では、インフルエンザ及び新型コロナウイルス感染症の予防接種が10月1日から開始されています。学校近隣の医療機関の情報をお伝えします。

病院名	周防大島町立大島病院	おげんきクリニック
住所	周防大島町小松 138	周防大島町小松 558
電話番号	0820-74-2580	0820-74-2490
事前予約	不要	※必ず事前に電話での予約が必要 〈予約受付時間〉 平日（木曜日を除く）8:30～12:30 14:30～18:00 土曜日（休診日を除く）8:30～12:30
インフルエンザ予防接種時間	月・水・金 8:30～11:30	平日（木曜日を除く）9:00～12:00 および 16:00～17:30 土曜日（休診日を除く）9:00～12:00
新型コロナウイルス予防接種時間	65歳未満の新型コロナワクチンは実施していません。	月・火・金 14:30～15:00 受付 15:00～接種開始
その他	インフルエンザおよび、新型コロナ予防接種ともに、未成年の予防接種の実施にあたっては、原則、保護者の同伴が必要です。 ただし、 15歳以上の高校生から20歳未満までの方 については、保護者の同意があれば保護者の方が同伴しなくても接種を受けることができます。 事前に予診票を医療機関へとりに行き、保護者が署名して当日医療機関へ持参してください。	

※接種料金など、その他の詳細情報は保健室へお問い合わせください。（Teams チャットでお問い合わせいただきますようお願いします。）

2. 目の健康について

1) コンタクトレンズの管理について



コンタクトレンズ（以下コンタクト）の誤った取り扱い方で目のトラブルを引き起こすことがあります。なかには重大な眼障害により失明に至るケースもあります。**ソフトコンタクトレンズ使用におけるNG行為**についてお知らせします。

（1）他人とコンタクトの貸し借りや譲渡をする。

☞コンタクトはその人の目の直径やカーブ、度数に合わせて処方されますので、他人のコンタクトが自分の目に合わない場合は、トラブルを引き起こすことがあります。また、コンタクトを介して眼感染症になることがあります。

（2）手を洗わないでコンタクトを扱う。

☞手についた病原菌がコンタクトやケースを汚染して眼感染症のリスクが高まります。

（3）コンタクトをつけたまま水泳、シャワー、入浴する。

☞コンタクトレンズと水が接触する機会が増え、微生物による眼感染症のリスクが高まります。また、お風呂では熱の影響で、目やコンタクトが乾燥がちになるせいで、コンタクトが目には張り付いたり、変形することもあります。（一度変形したコンタクトは元には戻りません）お風呂用の眼鏡がおすすめです。

（4）コンタクトを水で洗ったり、水で保存したりする。

☞コンタクトを水（水道水等）で洗うと、水のなかに生息する微生物が付着し、眼感染症の原因となります。また、コンタクト自体の水分量が変わったり、変形してしまいます。

（5）コンタクトをつけたまま寝る。

☞寝ている間は涙の分泌量が低下するため、コンタクトが目には張りついてしまう、コンタクトが汚れていても洗い流せな

い、目に酸素が届きにくくなるなど、様々な目のトラブルの原因になります。角膜が酸欠になると、視界が白く濁り、ぼやけて見えなくなることがあります。またコンタクトがまぶたの裏側に入ってしまうこともあります（万が一まぶたの裏に入り込むと、簡単に取り外すことはできません）。

(6) 使用期間・期限を超えてコンタクトレンズを使用する。

☞眼感染症のリスクが高まります。またコンタクトの性能（耐久性や酸素透過率）が低下して様々な目のトラブルの原因となります。

(7) 目に違和感があってもコンタクトレンズを使い続ける。

☞目の痛み、かゆみ、充血、見え方がおかしい場合は眼に何かトラブルが起きているサインです。放置すると2)に書いている様な目の病気になることもあります。

(8) 定期的に目の健康診断を受けない。

☞自覚症状がなくても、眼の障害が進行していることがあります。また、処方されたコンタクトが合わなくなっていることもあります。

※以上はソフトコンタクトレンズに関する内容です。ハードコンタクトレンズの場合は異なりますので、医師の指示や取扱説明書に従ってください。

2) コンタクトレンズによる目の病気

(1) 角膜上皮障害

コンタクト装用時間が長すぎると、角膜（俗に言う黒目）に負担が生じる、レンズの汚れなどによって角膜に傷がつく、角膜の細胞がはがれるなどがおこりやすくなります。痛みやゴロゴロした感覚がある場合は要注意です。

(2) アカントアメーバ角膜炎

アカントアメーバ（微生物）がコンタクトについて目に入り、角膜に傷があると感染・炎症を生じます。目に強い痛みが生じたり、涙が止まらなくなるなどの症状が現れます。**症状が進むと失明する場合もあります**。特効薬もないため、治療は難しく長期間の入院治療を要する場合があります。治療しても視力が戻らないこともあります。

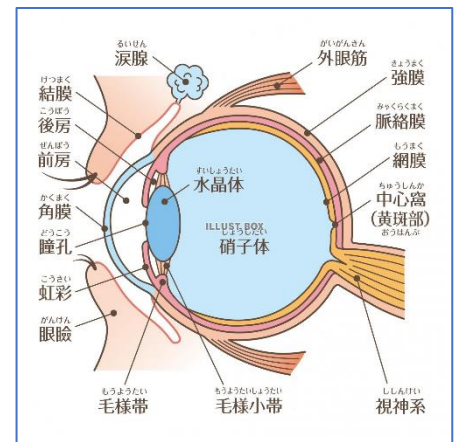
汚れた手で目をこすったり、手を洗わずにコンタクトを取り扱うなどで起こります。また、水道水にもアカントアメーバは紛れ込んでいますので、水道水でコンタクトを洗わないよう注意が必要です。

※アカントアメーバ以外にも、角膜の傷から細菌やカビなどが侵入して感染してしまい、視力障害や角膜の混濁などが生じて治らない病気がいくつもあります。コンタクトは適切に使用し、目に違和感がある場合は眼科を受診しましょう。

3) ドライアイに要注意（コンタクトをしていないひとにも要注意です）

スマホやパソコン、コンタクト、エアコンの刺激などが原因で、眼が乾燥してダメージを受けることがあります。

眼科健診でもドライアイを指摘されたひともありますね。下記が参考になればと思います。



眼の構造

