

笑顔 ~Smile~

令和3年 12月6日

草津町立草津中学校 保健室



へき地巡回検診(耳鼻科・眼科検診)がありました

12月2日にへき地巡回検診がありました。草津町では耳鼻科及び眼科の学校医の先生がいらっしゃるため、群馬県医師会の協力により、耳鼻科医と眼科医が来校していただきます。今回は、耳鼻科は前橋市の竹越哲男先生(竹越耳鼻咽喉科医院)、眼科は伊勢崎市の新田安紀芳先生(新田眼科)に担当していただきました。

検診の結果、受診が必要と言われた生徒には、「受診のすすめ」を配付しましたので、早めに受診をお願いします。

●耳鼻科検診：耳・鼻・のどに異常がないか



耳垢と耳掃除について

耳垢(耳あか)は自然に耳の外に出る仕組みになっていて、奥の方の耳垢は自然に出てきます。

しかし、湿った耳垢の人や、ほこりの多い生活環境では、耳垢がたまりやすく、耳を塞いでしまうことがあります。これを「耳垢^{じこうせんそく}栓塞」といいます。また、耳掃除をずっとしなかった場合や、逆に耳掃除のしすぎで、耳に炎症が起きて分泌液が増えたり、耳掃除により耳垢を奥に押し込んだりして耳垢栓塞になることもあります。

耳垢栓塞は、症状がない場合もありますが、難聴や耳鳴り・めまい・頭痛・外耳道炎などになることがあります。早めに耳鼻科を受診し、取り除いてもらいましょう。

耳掃除は月に1~2回、耳の入り口だけで十分だそうです。耳掃除は、あまり頻繁に行わずに、どうしても取れない耳垢などは耳鼻科で取り除いてもらうようにしましょう。



●眼科検診：目の位置、目の表面に異常がないか



眼位の異常（斜視や斜位）がないか診てもらいました。

斜視や斜位は、統計上 7～10%いるといわれます。斜視・斜位は物を見るときに、目の周りの筋肉に負担がかかるため、眼精疲労を起こし、頭痛や肩こりを起こすことがあります。



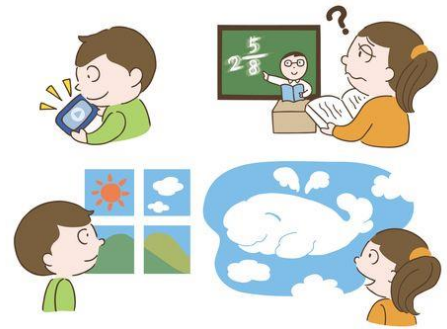
目の表面に傷や炎症などがないか、逆さまつげなどがないか診てもらいました。

コンタクト使用者やアレルギー性結膜炎、タブレット等による眼精疲労など、生徒一人一人の状況に応じて、生活面のアドバイスをいただいたり、パンフレットを渡していただきました。

眼科：新田先生より

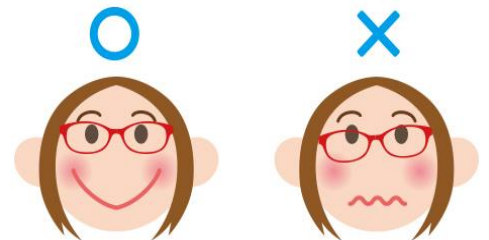
●近視をこれ以上進ませないように！

- ・現在、スマホやタブレットの使用により、近視の人が増加しています。近視が進み、強度近視になると、網膜の病気や緑内障になりやすく、失明のリスクが高くなります。
- ・近視の予防や進行を防ぐために、スマホやタブレット、パソコンをしているときには、5分に1回は10秒顔を上げて、遠くを見るようにしましょう。



●メガネをしている人は、正しくかけましょう！

- ・メガネは、正しい位置でかけることで、適切な視力が出るようになっています。ずれたままメガネをかけていると、目に負担がかかり、目が疲れやすくなり、視力低下が進むこともあります。メガネがずれたら直す習慣をつけましょう。



●コンタクトレンズをしている人へ

- ・定期的に検診を受けましょう。
- ・長時間、コンタクトをしないようにしましょう。
- ・お風呂に入る時には、必ずコンタクトを外しましょう。つけたまま入浴すると、コンタクトに多くの菌や汚れがつきます。

