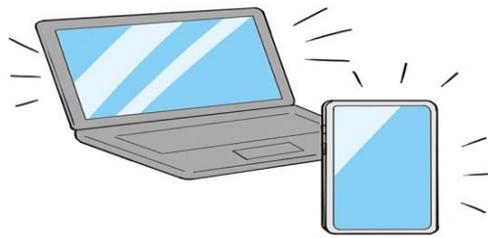




10月10日は「目の愛護デー」、17日～23日は「薬と健康の週間」です。
今月は、自分の目を大切にすることや、医薬品を正しく使用することの大切さを考えてみてください。

夜のブルーライトにご用心!

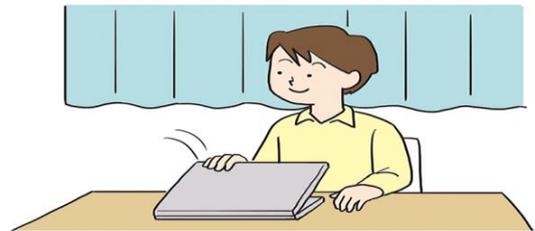


ブルーライトについて知っていますか？ ブルーライトとは、可視光（人の目に見える）の中で紫外線に近い青色の光で、角膜や水晶体で吸収されずに目の奥の網膜まで届く強い光です。太陽光にも含まれていますが、LEDを使ったパソコンやスマートフォンからも、この光が多く発せられています。

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が、夜遅くまで浴びていると困ったことが起きます。

夜遅くまでパソコンやスマートフォンの画面を操作していると、ブルーライトの刺激で生活リズムが狂ったり、睡眠の質が落ちたりするからです。

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。



薬は正しく使いましょう!

たくさん飲めば飲むほど
効果がある?

↓
× 副作用や中毒症状が
現れることも。
薬は決められた用量を
必ず守りましょう!



未開封なら使用期限が
切れていても大丈夫?

↓
× 変質したり効果が
低下していることも。
期限の切れた薬は
使わずに捨ててください。



✿ 正しい薬の服用の仕方 ✿

- ① 使う前に説明書を必ず読みましょう
- ② 飲む時間・タイミングを守りましょう
- ③ 用法・用量を守りましょう
- ④ 薬は、水かぬるま湯で飲みましょう
- ⑤ 指示があった期間は服用を続けましょう

