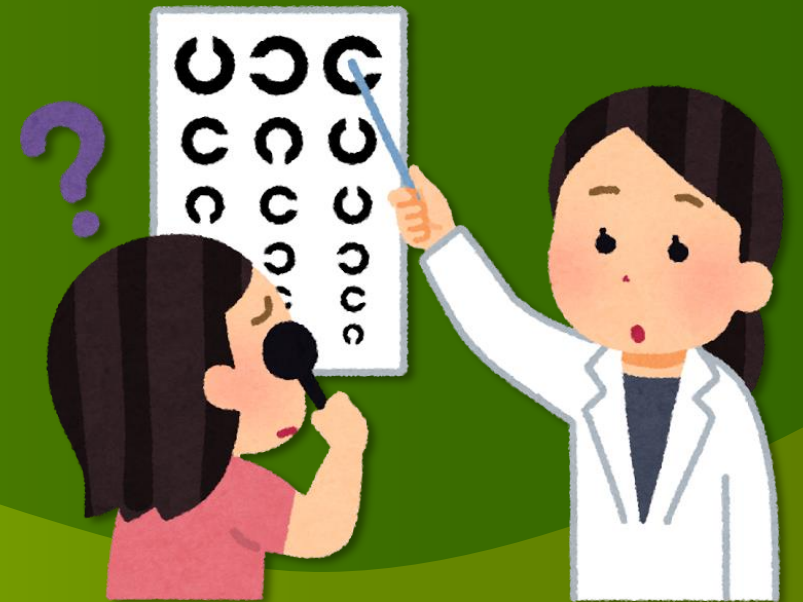


心身症とは？

心身症とは、日常生活における心理的あるいは社会的なストレスが原因で、からだのどこかに症状がおきてくる病気です。

目の心身症の場合、いちばん多いのは視力障害です。



子どもの目の心身症

ストレスが原因で、目に症状があらわれるのが目の心身症で「眼心身症」と呼ばれています。

目には悪いところがないのに視力が落ちたり、メガネをかけても視力が良くならない小学生や中学生が増えていきます。



子どもの目の心身症

視力は悪いのに、眼球や視神経などの検査をしても異常は見つからない…

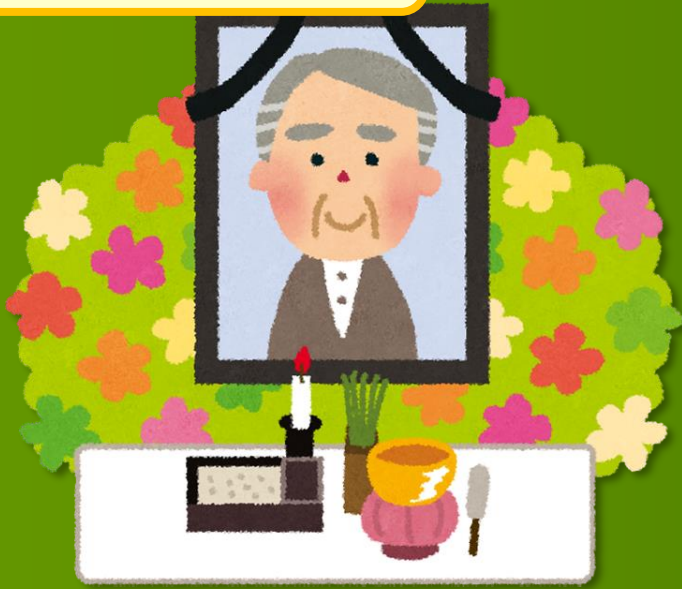
このような子どもをよく調べてみると、学校や家庭で心の悩みを抱えていることがあるのです。

男女差があり、女子は男子の
3～4倍多くみられます。



ストレスの原因の一例

肉親の死



両親の
不仲・離婚



ストレスの原因の一例

親の愛情の差別



親の過干渉

ストレスの原因の一例

部活



塾通いの負担

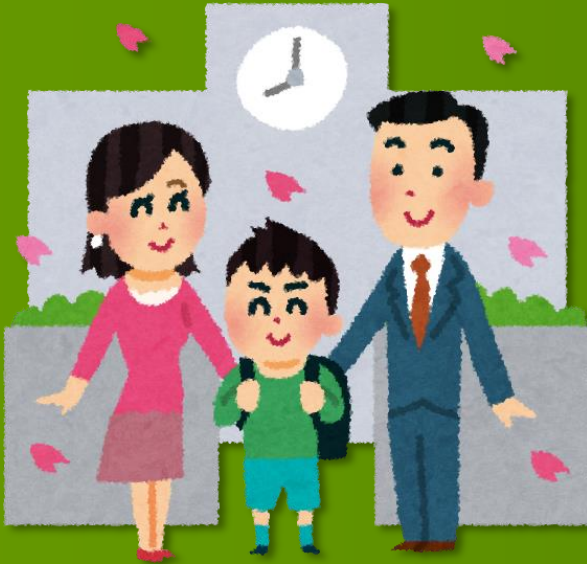


友人関係



ストレスの原因の一例

入学・転校



担任が変わった



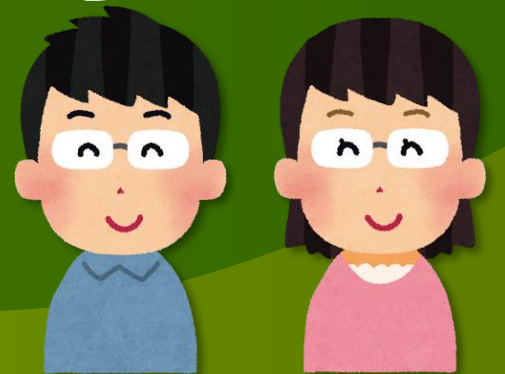
クラス替え



ストレスの原因の一例

変わったものとして、「メガネ願望」があります。友人や両親などがメガネをかけていて、メガネに憧れるのです。

この場合、裸眼では視力が悪いのに、度のないメガネでは1.0まで見えるということがあります。



ストレスの原因の一例

普通ではストレスと思えないようなことや、ささいなことが原因となって視力低下が起こることもあるのです。



治療について

子どもの心因性視力障害の治療は、親子一緒に受けることが必要です。眼科的には異常はないので、必ずよくなりますから心配はいりません。

ストレスの原因を取り除くことが大切です。



治療について

ストレスの原因が簡単に解決できないことも多く、学校の担任の先生などと連絡を取りながら長期的な治療が必要な場合もあります。この病気をよく理解し、正しく対応することが重要です。

子どものある時期に起こる一時的な現象です。心配しすぎないようにしましょう。



今月のコラム 熱中症

熱中症とは、高温多湿な環境に私たちの身体が適応できないことで生じるさまざまな症状の総称です。

暑い場所に長時間いることを避け、こまめな水分補給と塩分摂取で**熱中症**にならないように気を付けることが大切です。

今月のコラム 熱中症

自分で水が飲めない、意識がない場合はためらわずに救急車を呼んでください

- 手足がしびれる・気分が悪い
- めまい、立ちくらみ
- 意識ははっきりしている
- 筋肉のこむら返りがおきる

重症度
Ⅰ度

重症度
Ⅱ度

- 頭がガンガンする頭痛
- 体がだるい
- 吐き気がする・吐く
- 意識がおかしい

- 意識がない
- まっすぐ歩けない
- 体が熱い
- 痙攣が起きる
- 呼びかけに反応しない

重症度
Ⅲ度

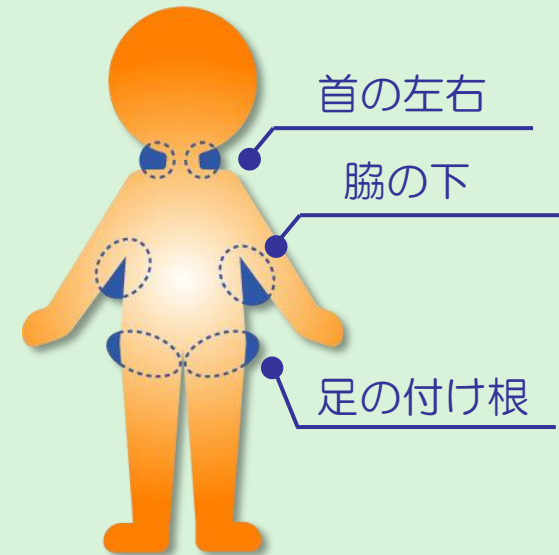
今月のコラム 熱中症

応急処置

涼しい場所に避難する



服をゆるめ身体を冷やす



水分・塩分を補給する



— 今月のレシピ —

— 半熟ゆで卵のマヨネーズソース漬け —



材料

卵・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 4個

(A) マヨネーズ・・・・・・・・・・ 大さじ6


(A) 牛乳・・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ4

(A) オリーブオイル・・・・・・・・ 大さじ1

(A) にんにくチューブ・・・・・・ 約1センチ

(A) 塩コショウ・・・・・・・・・・・・ 少々

(A) 黒コショウ・・・・・・・・・・・・ 適量

 つくり方

1. 鍋にたっぷりの湯を沸かし、沸騰したら冷蔵庫から出した冷たい卵を入れる。（常温の卵を使うとゆでる時間が変わるので注意）
卵にヒビが入るのを防ぐために、卵はお玉に乗せてゆっくりと鍋に落とす。
2. ゆで始めの2分間に菜箸でそっと転がすと黄身が片寄りません。
3. 卵を入れて7分経過したら、すぐにお湯を捨て卵を冷水で冷やす。
4. 大きめのボウルに（A）を全て入れてよく混ぜ合わせソースを作る。
ゆで卵をソースに20分漬けて出来上がり。

卵には、ビタミンAやビタミンD、ビタミンB2、ビタミンB12などさまざまなビタミンが含まれており、皮膚や髪などを健やかに保つなどの効果が期待できます。卵の1日の摂取量に明確な決まりはありませんが1日2～3個までがよいとされています。

北海道は梅雨がない

北海道には梅雨がありません。
実際に気象庁が例年発表している梅雨入り・
梅雨明け情報も北海道は対象外になっています。



北海道は梅雨がない

梅雨がない理由は？

北上していく梅雨前線が東北地方で消滅して北海道には到達しないからです。

* 前線が北海道付近まで近づくことで雨や曇りの日が続くことはあります。

北海道は梅雨がない

梅雨前線とは？

日本周辺の2つの高気圧がぶつかり合う境目が梅雨前線です。境目では上昇気流が起こって雲ができ、雨がたくさん降ります。

