

# 保健だより 10月

郡山商業高校 令和2年10月発行 <No.7>

秋空が高く澄み渡り爽やかな気分を満喫する日々です。秋は寒暖差があらわれやすく、数日で冷え込むようになり、昼間と夜で気温差も大きくなります。体調を崩さないように過ごしましょう。



## 秋ナスの話



## October

秋のナスは、ハイシーズンの夏のナスよりもやわらかく、みずみずしい美味しさが特徴です。

「**秋ナスは嫁に食わすな**」という諺ことわざがあります。この意味は諸説ありますが、「美味しいナスを嫁に食べさせるのはもったいない」という、読んだままの解釈が最も知られているかもしれません。

鎌倉時代の和歌集である『夫木和歌抄』に、「秋茄子はささかすの糟さけかすに漬けて 嫁には呉れじ棚かすに置くとも」という歌があります。この歌の「ささの糟」は酒粕さけかすのこと。すなわち「酒粕さけかすに漬けて美味しくなるまで待つのはよいけれど、嫁に食べられないように気をつけなさいよ」という歌であると言われています。このことから、嫁よめ 姑しゅうとめ の関係が悪く、姑しゅうとめ が嫁に意地悪で食べさせない、すなわち「**美味しいナスを嫁に食べさせるのはもったいない**」と考える説。いじわるなおしゅうとめ 姑しゅうとめ さんですね。

でも本当は、この歌の「よめ」は「嫁」ではなく「夜目よめ」、すなわち「ネズミ」のことを指す、という解釈もあります。ネズミは病原菌を運ぶことから、厨房ちゅうぼうにネズミが入るのは好ましくありません。「**酒粕さけかすに漬けて美味しくなるまで待つのはよいけれど、ネズミに食べられないように気をつけなさいよ**」が本当の意味だという説です。

また別の解釈では、嫁を気遣う優しさであるという真逆まぎやくの説もあります。夏野菜であるナスは体の熱を取ると言われているため、涼しくなった秋に体を冷やすナスを食べると、ますます体が冷えてしまう、と考えます。特に「お腹を冷やすこと」は、妊娠を望む夫婦にとっては重要な問題です。**お嫁さんの体を心配して食べさせてはいけない、という意味である**と考える説。こう考えると、お嫁さんの体を心配して「美味しいけれど、食べない方がいいよ」と優しい姑が諭した、と考えるのが正しいのかもしれませんが。

## 保健室での注意点



### ●テーピングはありません。

テーピングを巻くことも医療行為にあたるので、保健室では巻くことができません。あくまでも応急処置（冷却や包帯固定など）だけです。

### ●内服薬は置いてません。

一人一人体質が違うので、飲み慣れた薬が安全です。また、医療機関から処方された薬はあなた専用のものなので、貸し借りをしてはいけません。初めての薬を飲むときは、必ず医師や薬局の薬剤師さんに相談しましょう。

### ●連日の処置はできません。

あくまでも応急処置のみなので、連日継続して、湿布やガーゼを貼り換えたりすることはできません。必要時は医療機関やご家庭で処置して下さい。

包帯を自分で巻いたりすることが難しい時は、お手伝いいたします。

# 10月10日は目の愛護デー

10月10日は目の愛護デーです。これは、10.10を横にすると、人の顔の目と眉に見えるからだそうです。

はじめは1931年(昭和6年)、中央盲人福祉協会の提唱によって失明予防の運動としてこの日が「視力保存デー」と定められました。その後、1938年(昭和13年)に日本眼科医会の申し出によって、9月18日が「目の記念日」として改められます。

戦時中一時活動は中止されていましたが、1947年(昭和22年)中央盲人福祉協会が再び10月10日を「目の愛護デー」と定め、現在では厚生労働省が主催となって毎年目の健康に関わる活動が進められています。

皆様も目の愛護デーをきっかけに目を大切にすることについて考えてみませんか。



## 目が疲れたときには...?



パソコンやスマホを長時間使用すると、目の疲れを感じやすくなります。  
眼精疲労になると、なかなか疲れ目が改善せず仕事や生活に支障が出てしまいます。

そのため、こまめに目の疲れを取ることが大切です。  
血行をスムーズにするために、まぶたに暖かいタオルをのせたり、  
湯飲みから立ちのぼる蒸気をまぶたに当てたりしましょう。  
まぶたにシャワーを当てることも効果的です。



\* 今月の担当 2-6 眞保那義・熊田さくら \*

