

目をいたわる習慣、できていますか？

十月十日は「目の愛護デー」です。

勉強やレポート作成、スマートフォンの使用などで、私たちは日ごろから目を酷使しがちです。目の疲れを軽減する方法の一つとして、「20-20-20ルール」があります。これは二十分ごとに、二十フィート（約六メートル）先を二十秒間見るという習慣で、目を休ませる効果が期待できます。また、意識的にまばたきをしたり、十分な睡眠をとったりすることも大切です。

図書館には健康やセルフケアに関する本も多数あります。この機会に目の健康について学び、毎日の生活に取り入れてみませんか。

秋の甘い香り

秋になると、どこからともなく甘い香りが漂ってくるがあります。その正体は金木犀です。金木犀は花が小さいにもかかわらず、とても強い香りを放つことで知られています。しかし、開花時期は非常に短く、一週間ほどで存在感を消してしまいます。花が散ると同時に、香りも一気に消えてしまうのです。

秋の花粉症

「花粉症」と聞くと、春のスギやヒノキを思い浮かべる人が多いのではないのでしょうか。しかし、花粉症は春だけのものではありません。秋にも花粉症の原因となる植物があり、くしゃみや鼻水、鼻づまり、目のかゆみなどの症状がみられることがあります。

秋の花粉症では、フタクサやヨモギ、カナムグラなどの植物が原因になることがあります。これらは道端や河川敷など、身近な場所にも生えているため、知らないうちに花粉を吸い込んでいることがあります。

花粉症の症状は風邪と似ていますが、花粉症では目のかゆみが強く出たり、透明でさらさらした鼻水が続いたりすることがあります。症状が長く続く場合には、自己判断で済ませず、医療機関を受診することも大切です。

秋は過ごしやすく、外で活動する機会も増える季節です。外出から帰ったら衣服についた花粉を払い、手洗いや洗顔を行うなど、花粉を室内に持ち込まない工夫をしましょう。春だけでなく、秋にも花粉症があることを知っておくことで、早めの対策につなげることができます。

とても残念ですが、この儚さが金木犀の魅力を高め、「もっと嗅いでいたい……」と感じるポイントになっているのかもしれない。昔から庭木や街路樹として植えられてきたため、街中でその香りを感じる機会も多いでしょう。

香りで秋の訪れを知らせてくれる金木犀。今年の秋もどこからか漂ってくる甘い香りを堪能できるのが楽しみです。

食欲の秋の本当の理由

「食欲の秋」と聞くと、「秋はおいしい食べ物があるから食欲が増す」と考える人が多いかもしれません。しかし、実はそれだけが理由ではありません。人間は寒い冬を迎える前に体温や体力を維持するため、本能的にエネルギーを蓄えようとし、秋になると自然と食欲が増すようになっています。また、夏の暑さで低下していた食欲も気温が涼しくなることで回復し、以前より食べられるようになります。

寒暖差と体調管理に注意

10月は夏の暑さが落ち着き、過ごしやすくなる一方で、朝晩と日中の気温差が大きくなります。このような急激な気温の変化は、私たちの身体に負担をかけることがあります。

特に高齢者は、若い人と比べて体温調節機能が低下しているため、気温の変化に対応しにくくなります。朝晩の冷え込みによって身体が冷えることで、血圧が変動したり、心臓や血管に負担がかかったりする可能性があります。また、空気が乾燥し始めることで、喉や鼻の粘膜が乾燥し、風邪や感染症にも注意が必要です。

「過ごしやすいくらい大丈夫」と油断せず、気温に合わせて衣服を調整することが大切です。特に朝晩は上着を用意し、室内でも寒さを感じたら無理をせず温度調節を行いましょう。こまめな手洗いや十分な睡眠、バランスのよい食事も感染症予防につながります。

秋は季節の変化を感じられる一方で、身体も環境の変化に適応している時期です。自分自身の体調の変化に目を向け、無理をしないことが大切です。

さらに、秋は新米やさつまいも、栗、きのこなど旬の食材が豊富な季節です。そのため、食欲が増す体の変化と、美味しい食べ物が多い環境が重なり、「食欲の秋」という言葉が広く親しまれるようになりました。秋に摂取した栄養は冬に向けて体に蓄えられるため、「冬は太りやすい」と言われる理由の一つにもなっています。

トリックオアトリート！

ハロウィンの起源は、古代ケルトの「サウィン祭」という行事とされています。秋の収穫を祝い、先祖の霊が戻ってくると考えられていました。日本のお盆みたいですね。当時、この世に戻ってきた霊の中には悪霊もいると考えられていたため、悪霊から身を守るために仮面をつけたり、仮装をしたりしたことが、現在の仮装文化につながったと言われています。

ハロウィンといえば「かぼちゃのランタン」のイメージがありますが、もともとはかぼちゃではなくカブをくり抜いていたそうです。ハロウィンの文化がアメリカに伝わった際、カブよりもかぼちゃのほうが大きくて加工しやすかったことから、かぼちゃが使われるようになったと言われています。おもしろい歴史ですね！

看護図書館開館スケジュール

10月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

※夜間開館の閉館時間が22時までに変更となりました。ご注意ください。

11月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					



～制作～
2026年10月
LS一同

9:00～22:00
9:00～17:00

9:00～20:00
図書館休館日

9:00～15:00
開館状況未定