

10月に入りました！朝晩は気温が下がり、だいぶ涼しさを感じるようになってきました。今年の「秋」は何をしますか？スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋・・・ぜひ、実りの多い秋にしてくださいね。一日の気温の変化が大きいと自律神経が乱れがちになり、体調を崩す人が多くなります。気温に合わせて服装を調節し、体調管理に気を付けましょう。

10月10日は目の愛護デー



ず——っと、クリアな視界で過ごすために

目を守る生活 保存版



ドライアイから目を守る！

ドライアイってなに？

A. 涙の量が減ったり、涙の質が低下して、目の表面を十分に潤せなくなっている状態をドライアイと言います。

ドライアイになるとどうなるの？

A. 目が乾燥すると、表面が傷つきやすくなるだけでなく、視力の低下も起こります。



自分でもチェックできる？

A. 目にいろいろな不快感があります。

こんな症状はないか
チェックしましょう

- チェック1
- | | | |
|-------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 目が乾いた感じがする | <input type="checkbox"/> 目が痛い | <input type="checkbox"/> 目がかゆい |
| <input type="checkbox"/> 目が疲れる | <input type="checkbox"/> 目が赤い | <input type="checkbox"/> 光を見るとまぶしい |
| <input type="checkbox"/> ものがかすんで見える | <input type="checkbox"/> 目が重たい感じがする | <input type="checkbox"/> 目がごろごろする |
| <input type="checkbox"/> 目に不快感がある | <input type="checkbox"/> 涙が出る | <input type="checkbox"/> めやにがでる |

チェック2
10秒間
瞬きをせずに
いられますか？



【チェックの結果】

自覚症状で5項目以上チェックがあった、または10秒間瞬きをがまんできなかつたら、ドライアイかもしれません。一度、眼科医に相談しましょう。

予防のためにはどうするの？

- A.
- | | | | |
|-----------------|-----------------|-----------------|-------------|
| スマホやゲームを長時間続けない | まばたきの回数を意識して増やす | とどろき遠くを見て目を休ませる | じゅうぶんな睡眠をとる |
|-----------------|-----------------|-----------------|-------------|

コンタクトレンズを正しく使う！

コンタクトレンズは危険なの？

A. コンタクトレンズを使って目のトラブルをおこすのは、使ううちに簡単さに慣れて、最低限のルールを守らない人に多いようです。



最低限のルールって？

- A.
- ① 決められた交換の期限を守る
交換期限が過ぎたレンズには、毎日の落としきれない汚れがついています。それが目のトラブルのもとに。
 - ② 1日の装用時間を守る
決められた装用時間を超えてつけていると、目の酸素不足から感染症を起こしやすくなります。
 - ③ 異常を感じたらすぐ眼科へ
つける前やつけた後に、痛みやゴロゴロした違和感があると、レンズの傷や目の病気があるかもしれません。軽く考えないで、すぐに眼科へ。

自覚症状がなくても、知らない間に目に障害が起きていることもあります。異常がなくても定期検診はきちんと受けましょう。

してはいけないことって、どんなこと？

- A. 汚れた手でつける レンズケースが汚れたまま 友だちのレンズを借りる つけたまま寝る

先日、久々に「ものもらい」ができました・・・痛くてコンタクトが入られずとても不便でした。改めて、目の大切を痛感しました(;▽;) 徳重

ふしぎ、不思議...錯視の世界

① 四角い部分の大きさは？

② 黒い丸の大きさは？

③ 真ん中の線のかたむきは？

④ 真ん中の小さい四角は？

⑤ 4本の横の線のかたむきは？

⑥ 縦の線と横の線の間に？

目がピンチ?! 「スマホ老眼」

最近、20~30代で「手元が見づらい」「夕方になると見づらい」など、加齢による老眼のような症状に悩む人が増えているそうです。これは、スマホをはじめ携帯情報端末の長時間使用による「スマホ老眼」と呼ばれます。

スマホやタブレットなどの操作では、パソコンよりもさらに近距離で小さな画面を長時間凝視しがち。目に負担がかかり、筋肉疲労を起こしやすいのです。放っておくと集中力の低下や肩こり、頭痛などが起こることもあります（症状は一時的なことが多い）。

「まだ10代だし」「老眼なんて先の話」と思うかもしれませんが、みなさんの世代は小さい頃からこうした機器に接している分、目に負担がかかり続けているとも考えられます。使いすぎ予防と目のケア、両方を意識することが大切です。

〈携帯情報端末を使うときのポイント〉

- ◎ 機器と目を近づけすぎない
- ◎ 1時間使ったら10~15分の休憩をとる
- ◎ 疲れを感じたら目の周りを温める
- ◎ 意識的にまばたきをする

