

10月10日「目の愛護デー」

起きている間、常に使っている目。皆さんは、目に優しい生活ができていますか？ 視力が低下しているのに、そのままという人はいませんか？ 見えにくい状態をそのままにしておくと、目に長時間負担をかけることになります。目は、クタクタに疲れた状態をずっと続けているということになります。1学期に、眼科受診カードをもらった人で、まだ眼科へ受診していない人は、早めに受診しましょう。

眼科受診状況

	眼科受診カード をもらった人	すでに眼科へ 受診した人	要眼科受診 あと何人？
1年	13人 (23.6%)	10人 (76.9%)	あと3人
2年	15人 (39.5%)	9人 (60.0%)	あと6人
3年	13人 (30.2%)	8人 (61.5%)	あと5人
合計	41人 (30.1%)	27人 (65.9%)	あと14人

正しく使おう

コンタクトレンズ

コンタクトレンズはメガネより視野が広く見えやすいことから、多くの人に利用されています。しかし、目の表面に直接レンズをのせるため、トラブルも多く発生しています。

【トラブルを招く使い方】

- ① レンズのケアをしない
- ② 定期的に眼科へ行かない
- ③ 長時間、装着している (装着したまま寝る)
- ④ レンズの使用制限や寿命を守らない
- ⑤ 人から借りる

「カラーコンタクト」の害

カラーコンタクトには、眼科医の処方による処方箋（または、医師の診断書）の提示を必要とする高度管理医療機器と、処方箋が必要でないおしゃれ用のものがあります。今、そのおしゃれ用のコンタクトレンズの健康被害（角膜潰瘍等）が出ています。

角膜潰瘍とは：角膜の表面だけでなく、奥も濁り薄くなったりして、治った後も視力障害が残り、場合によっては、角膜に孔（あな）があき失明するケースもあります。

私たちが起きている間ずっとフル回転して「見せて」くれている目と脳にとって何よりのごほうびは睡眠をとることです。
秋の夜長は楽しみですが、夜更かしは、慎みましょう。



こちら保健情報局

H28.10.7

NO. 6

氷川中保健室

気になるこんな目の症状

目が赤い	その原因は？	●目にゴミや花粉、細菌などが入って、炎症を起している。 ●使いすぎて、目が疲れている。
目が乾く	その原因は？	●パソコンやゲームに熱中して、まばたきの回数が減っている。 ●室内の空気が乾燥している。
目が痛い	その原因は？	●目にゴミやホコリが入った。 ●目に傷がついている。 ●細菌に感染し、炎症が起っている。
目がかゆい	その原因は？	●花粉などのアレルギー症状が起っている。 ●細菌やウイルスに感染している。

気になる症状があるときは、まず、①目を休めること ②症状が続いたり、悪化したときは必ず眼科へ受診しましょう。

疲れた時には、目玉リフレッシュマッサージ

