

ほけんだより 10月

平成30年10月
保健室

目の愛護デー 目にやさしい生活を

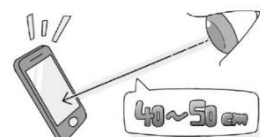
こんな症状ありませんか？

目やその周りの 疲れ・痛み	目が乾く (ドライアイ)	ちらついたり、かすんだり、 ピントがずれたりして、 見づらい
首、肩、腕、腰などの こりや痛み	頭痛やめまい	食欲が出ない

そんな人は...

目とIT機器の距離をチェック

少し見下ろす角度で、40~50cmくらい離します。見やすいように、文字の大きさなどを調整しましょう。



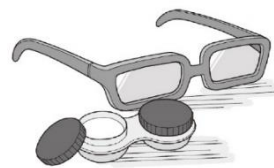
連続使用時間もチェック

50分以上は連続して使わないようにしましょう。「熱中すると忘れちゃう！」という人は、アラームを使うのもオススメ。



メガネやコンタクトレンズの度数をチェック

遠くがよく見える度数になっていると、スマホの画面など、近くのは見づらいです。



目の症状の裏にいろんな病気が隠れていることも。IT機器の使い方を見直しても治らない場合は、病院へ

紫外線やスマートフォンなど目のダメージを悪化させないためのケア

- まばたきをきちんとする。
まばたきは涙の分泌を促し、まぶたを閉じることで、目を休めることができます。特にスマートフォンやパソコンをしていると、まばたきの回数は極端に減ります。
- 目薬を使う。
目の表面に潤いがあることが重要なので、成分にこだわる必要はありません。防腐剤で角膜に傷がついたり、アレルギーが出たりする人もいますので、できれば防腐剤が含まれていないものを選びましょう。



カラーコンタクトレンズにご用心！着色露出、角膜に傷や失明の危険あり！

「カラーコンタクトレンズに関する品質や目の健康への影響を調べた調査がある。調査では、17製品から度なしの1製品を除いた16製品を対象に、20~50代の女性10人が実際に8時間ずつ装着し、目の状態を調べた。



酸素不足による黒目のむくみ（角膜浮腫）は、12製品で軽症以上の症状の出た人がいた。また、黒目表面の傷（角膜上皮障害）で、治療やコンタクトの使用中止などが必要な中程度以上の症状の人がいたのは12製品。角膜に治療の必要な傷ができていないのに、痛みなどの自覚がない場合もあった。全体的に見ると、8時間装着後に中程度以上の何らかの症状がみられたのは15製品に上った。

品質調査では、12製品が酸素透過率の低い素材を使用。着色部分がレンズ表面にあり、凹凸が目をつける恐れのあるものは11製品。うち5製品は着色部分が目の側にあった。また、着色部分が表面にあるにもかかわらず、レンズ内部に埋め込まれていると広告で表示していたものが9製品あった。レンズの直径やカーブの度合いの測定では、それぞれの値が表示に比べて大きくずれており、承認基準を満たしていない可能性のあるものが6製品あることがわかった」

カラーコンタクトレンズは医師の処方を受け、毎日のように常用するのではなく、特別な日だけ使用方法を守って着けるようにしましょう。症状があったら放置せず医師の診察を受けてください。

引用：ヨミドクター 2014.6.26「カラーコンタクト…着色部分に影響多く」

