

ほけんだより 10月

令和1年10月
保健室

目の愛護デー 目にやさしい生活を

スマートフォンやPC作業が多くなり、ドライアイや眼精疲労の症状で困っている人は多いのではないのでしょうか。6月に実施した本校の眼科健診事前問診票でも、「眼が乾燥する」が25%、「眼が疲れやすい」では40%もの人に自覚症状がありました。

あなたの目は大丈夫??チェックしてみよう。

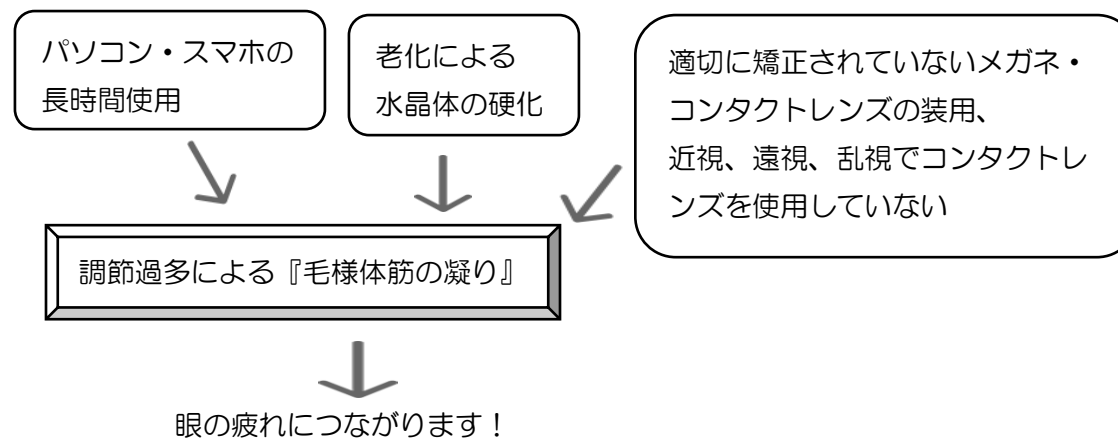
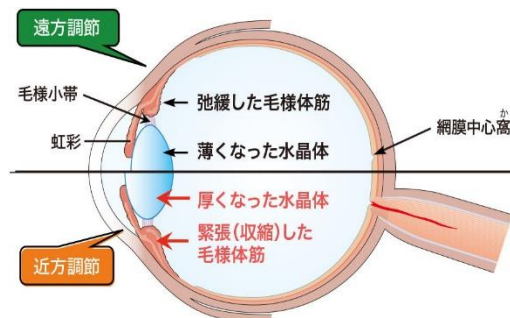
- ・重い
- ・痒い
- ・疲れ
- ・白い目やに
- ・閉眼が気持ちいい
- ・痛い
- ・充血
- ・不快感
- ・ごろごろ感
- ・光がまぶしい
- ・乾く
- ・熱感
- ・ものがかすむ
- ・涙が止めどなく流れる



5つ以上当てはまる場合は、ドライアイの可能性がります。ドライアイとは、涙の量が不足したり、涙の質のバランスが崩れることによって、涙が均等に行きわたらなくなる病気です。5つ未満であっても、長期間症状が続いていたり、休憩など対策をとっていても治らない場合は一度眼科へ受診しましょう。

目のピント調節のしくみ

ものを見るとき、眼はカメラのレンズのような働きをする水晶体の厚さを調節し、ピントを合わせています。この調節にかかわっているのが「毛様体筋」という筋肉で、水晶体を引っ張ったり緩めたりしています。遠くを見るときは、毛様体筋が緩まり、水晶体を薄くしてピントを合わせます。一方、近くを見るときは、毛様体筋が緊張（収縮）して水晶体を膨らませてピントを合わせます。



適切に矯正されていないメガネ・コンタクトレンズの装用、近視、遠視、乱視でコンタクトレンズを使用していない

眼を酷使しないために、日ごろからできること

1. スマートフォンやパソコンでの作業中に定期的に休憩する。



作業を1時間続けたら10~15分休憩し、遠くを眺める。立体的で奥行きのある風景画などを見るのもよい。

2. スマートフォンの利用時は眼との距離を保つ。



40cm以上の距離が推奨されている。

3. 意識的にまばたきをする。



眼の乾燥を防ぎ、ドライアイ対策にもなる。

4. 疲れを感じたら眼の周りを温める。



温めることで血行がよくなり、毛様体筋の緊張がほぐれる。

5. メガネやコンタクトレンズの度が合っているか、定期的にチェックする。



3: サンテ メディカルシリーズ 公式サイト



今月から喜多真由子先生が産休に入られるため、その間保健室にいることになりました、田中美香子です。皆さんの心と体の健康を支えられるようお手伝いします。廊下ですれ違ったときなど、気軽に話しかけてくださいね。どうぞよろしくお願いいたします。