



目のこといろいろ特集

10代でも老眼!?



ス マホやゲームをしていて、ふと画面から目を離すと周りがぼやけて見えることはありませんか？

ピ ントを合わせるのに時間がかかってしまう「老眼」のような症状が、10代の人に増えています。医学的な病名ではありませんが、それが「スマホ老眼」です。

目 は毛様体筋という筋肉を緊張させたりゆるめたりしてピントを合わせています。スマホやゲームの画面など、近くばかり見ていると毛様体筋は緊張したまま凝り固まって、ピント調節がうまくできなくなってしまいます。スマホ老眼を放っておくと、頭痛など全身の不調につながることも。

スマホやゲームをするときは

- ☑ 画面と目を近づけすぎない
- ☑ ときどき休けいをする
- ☑ 疲れたら目の周りを温める



目のトラブル相談室

コンタクトレンズをしていたら目が充血。でも痛くないから、そのまま使っていていいかな？

最近、目が乾いてゴロゴロするなあ。でもちょっと疲れてるだけだし、放っておいていいよね。

少しでも違和感があれば
コンタクトレンズを外そう

痛 くなくても充血やゆみ、目やになどあれば目の病気が隠れているかもしれないので、コンタクトレンズを外して眼科に相談を。特にソフトコンタクトレンズは目に軽い傷があっても痛みを感じにくいので要注意。

ドライアイの可能性も
眼科へ相談を

涙 には目を守るバリアのような役割があります。ドライアイになると、涙が目均一に行き渡らなくなり、表面が乾燥して傷ができやすくなります。目が乾くなどの症状が長時間続くようなら、眼科へ相談しましょう。

目に違和感がなくても、
定期的な眼科受診で目の健康チェックを

こんな使い方は絶対NG!

コ ンタクトレンズをつけたまま寝てしまうと、酸素不足で目の表面が傷つきやすくなります。また、汚れたまま使い続けると細菌感染を起こすことがあり、症状が進んでしまうと失明の危険も。毎日、正しく清潔に使用するのが何より大切です。

守っていますか？ コンタクトレンズのルール

- ☐ 使用期限内のものを使っている
- ☐ 寝るときはコンタクトレンズを外している
- ☐ 決められた交換時期を守っている
- ☐ 正しくコンタクトレンズケアをしている
※ケアが必要なものの場合



やってみよう! ドライアイチェック

- | | |
|-----------------------------------|-------------------------------------------|
| 症状編 当てはまればドライアイかも? | 生活編 こんな人はなりやすい! |
| <input type="checkbox"/> 目が乾く | <input type="checkbox"/> コンタクトレンズをつけている |
| <input type="checkbox"/> 目がゴロゴロする | <input type="checkbox"/> スマホやパソコンを使う時間が長い |
| <input type="checkbox"/> 目が開けにくい | <input type="checkbox"/> 空気の乾燥した部屋にいる |
| <input type="checkbox"/> 目が疲れる | |

できるケアは?

なるべく目に負担のかからない生活をするのが、目の疲れやドライアイを防ぐコツです。

- 勉強やスマホ・ゲームをするときは休けいをしながら
- 本やスマホが目と近づきすぎないようにする
- 読書や勉強は明るい部屋で ● 十分な睡眠をとる
- 加湿器を置く ● エアコンの風が目当たらないようにする

痛!! 目のケガ、どうすればいい?

ケース1

ゴミが入った
▶ 涙と一緒に流してしましましょう。水を張った洗面器でまばたきをする方法も。

ケース2

ボールが当たった
▶ すぐに冷やしましょう。目の痛みや見づらさなどの症状があれば早めに受診を。

ケース3

洗剤が入った
▶ 流水で洗い流します。ラベルに受診をすすめる表記があったり、痛みが残る場合は病院へ。

体調管理について

10月に入りました。朝夕はとても涼しくなりましたが、日中は日差しが強く、気温の高い日が続いています。1日の気温差がとても大きく、空気が乾燥していて、体調を崩しやすい気候です。

適切な睡眠や運動、栄養バランスの良い食事を心がけ、気温差は衣類で調節するなど、体調管理の工夫をしましょう。水分もしっかりとりましょう。

新型コロナウイルス感染症のこと

今のところ全国的に少なくなっていますが、油断大敵、引き続き、日常の感染防止対策を継続しましょう。感染防止対策を徹底することで、インフルエンザやノロウイルス感染症などこれから流行しそうな季節性の感染症の予防にも効果的です。

朝の健康チェックもきっちりやるようにしてください。

スポーツ振興センターのこと

医療等の状況や委任状など、書類の未提出が多くなっています。手続きが遅れると給付も遅れます。速やかな提出をお願いします。