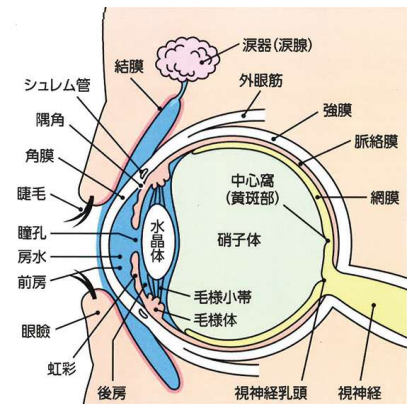
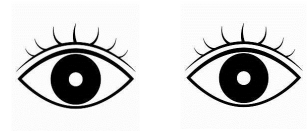


10月10日は目の愛護デー

近視は、眼球が変形してピントが合わない状態です。

眼球は、カメラのような構造をしています。

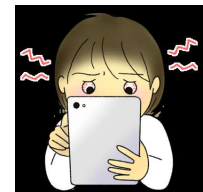
カメラのレンズが黒目の部分でフィルムにあたるのが目の奥にある網膜。本来は、目の中に入った情報は網膜の上で像を結びます。しかし近視の人は眼球が楕円形に伸びてしまっています。網膜の手前で像は結ばれるため、ピントが合わない状態になるのです。



原因は?? 最近環境が原因の近視が増えています。

生活スタイルによる影響が大きいと言われています。

スマホの使いすぎで近くを見ることに一生懸命の筋肉を使っていると成長途中の目は眼球を変形させてピントを合わせるのを手伝おうとして、結果的に近視になってしまうのです。



近視を放置しているとどうなる??

近視は万病のもとです。近視が強くなると失明原因1位の「緑内障」になりやすくなったり、治療法のない「病的近視」に進んだりする事もあります。現代では、たくさんの人が近視になっていますが、「矯正して見えればいい」では済まされないものもあるのです。

目の健康を守るためのタブレット・スマホの使用ルール

- 画面と目の距離は30cmキープ
- 30分に1回は目を休ませる
- 外で過ごす時間を作る

目の病気 こんな症状はありませんか？

目が乾く シパシパする・・・それは、ドライアイかもしれません

目が赤くなる、かゆい・・・それは、結膜炎かもしれません

蚊や糸のようなものが見える・・・それは、飛蚊症かもしれません

片目の位置が内側（外側）にズレる・・・それは、斜視かもしれません

目の健康を守るために

気になることがあったら放置せず眼科へ行きましょう

○目の不調は意外と気づきにくいものです。おかしいと思ったら既に症状が進行している事もあります。

○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点検をしましょう。

○ICTとは、程よい距離（画面と距離、使用時間）で付き合きましょう。

目に良い物を食べましょう

ビタミンA

目の表面をおおう膜などを健康に保ちます。

ビタミンB1

目の疲れをやわらげます。

ビタミンB2

目の細胞の成長や回復を助けます。

アントシアニン

目の表面の膜を保護したり、目の疲れをとったりします。

ルテイン

目の病気の症状改善や予防につながることもあります。



スマホ老眼に注意をしましょう

スマホ老眼は、スマホやタブレットの長時間使用で、目の筋肉が緊張状態となり、凝り固まって、一次的にピント調節が上手に出来なくなることを言う。



このような症状が出たら注意が必要です

1 時間に 1 回は休憩したり

遠くの景色を見たりすると

症状の軽減や予防になります

スマホやタブレットは便利ですが、使いすぎに注意しましょう。



秋の花粉症対策

花粉症というと春のイメージが強いですが、秋にもヨモギ、ブタクサなどの植物が原因の花粉症があります。もしかしてと思ったら次の対策をしましょう。

- 1 原因の植物に近づかない
- 2 外に行くときは、マスクや花粉症用メガネをする。
- 3 外出から帰宅したら衣服をはらう
- 4 帰宅後すぐにうがいと洗顔をする。



季節性インフルエンザの流行シーズンに突入しました

基本的な感染対策をしましょう

手洗い・咳エチケット・換気・必要に応じてマスクの着用をしましょう