

厳しかった暑さもようやくおさまってきました。特に朝、夕は涼しくなりましたね。季節の変わり目は、風邪をひいたり体調を崩したりしやすくなりますので気をつけて過ごしましょう。



大事な目、あなたは大丈夫？ ドライアイ

ドライアイとは？

パソコンやスマホ、ゲームなどで目を使い過ぎると、涙の量が不足したり、涙の質が変わったりすることがあります。それらによって起こる目の障害を「ドライアイ」といいます。

もしかしてドライアイ？



- 目が疲れやすい
- 目がゴロゴロする
- 目が重たい感じがする
- 目が乾いた感じがする
- 目やにが出る
- 目が痛い
- 涙が出る
- ものがかすんで見える
- 光をまぶしく感じやすい
- 目が赤い
- 目がかゆい
- なんとなく目に不快感がある

5つ以上あてはまる人は、ドライアイの可能性が高いと考えられます。

放っておくとどうなる？

進行すると目の表面に傷がついて、痛み・見えづらさ・開けづらさが続くなどの症状があらわれるほか、目の感染症にもかかりやすくなります。

「気のせい」「たいしたことない」などと片付けずに、早めに眼科を受診してください。特にコンタクトレンズを使っている人は、ドライアイになりやすいので、要注意です。

予防方法は？

- *目が疲れたらひと休み。1時間ごとに10～15分休む
- *テレビやパソコン、スマホなどの画面は「目より下」に
- *コンタクトレンズを使っている人は、定期的に眼科受診を



10月10日は目の愛護デー！

スマホも
タブレットも
1人1台!?

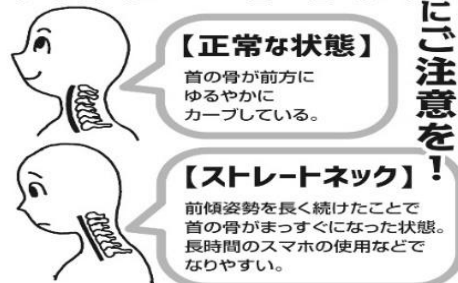
目に優しい
生活習慣を

目薬をさした後は、A・Bのどちらが正しい？



正解は「B」です。まばたきをすると、目薬が涙とともに流れてしまいます。点眼前に手をよく洗い、目頭にある涙点から鼻や口のほうに目薬が流れないように押さえるとういんですよ。

ストレートネック



【正常な状態】

首の骨が前方にゆるやかにカーブしている。

【ストレートネック】！

前傾姿勢を長く続けたことで首の骨がまっすぐになった状態。長時間のスマホの使用などとなりやすい。

移動中はまわりの景色も楽しんで



定期的に眼科医の指導を受けよう

