

大切な家族の元氣をつくろう!

10月10日は

“目の愛護デー” ドライアイ対策

目が乾いて不快な症状が現れる「ドライアイ」。パソコンやエアコン、コンタクトレンズの長時間使用など目を酷使しがちな現代人に急増している目の病気です。最近ではオフィスワーカーを中心に約3人に1人が何らかの症状を自覚しているのだそう。愛護デーを機会に「目」の健康を見直しましょう!



2つの10を横に倒すと人の眉と目に見えることから、10月10日は「目の愛護デー」とされています。

ドライアイ危険度 Check ✓

こんな症状ありませんか？

- 目がショボショボする
- 目が乾く感じがする
- 目が重く感じ、疲れやすい
- ものがかすんで見える
- 目にかゆみや痛みがある
- 10秒以上目を開けていられない
- 目の中に異物を感じ、ゴロゴロする
- 光を見るとまぶしい
- コンタクトレンズがつけにくい
- 目が充血する
- 目やにが出る
- 涙が出る

✓チェックが5つ以上の方は **要注意!**

ドライアイの3大原因

まばたきの減少

まばたきの回数が減ると「涙の分泌量」が減り、目が乾燥します。

平常時のまばたきの回数は3秒に1回ほど。パソコンやテレビ、ゲーム、読書、運転、細かい作業時などはその回数が大幅に減少します。



乾燥した空気

空気が乾燥していると「涙の蒸発量」が増え、目が乾燥します。

涙の蒸発を加速させる大きな要因となるのがエアコン。秋冬の乾燥した外気はもちろん、飛行機内、サウナなどの環境も注意が必要です。



コンタクトレンズ

コンタクトレンズを装着すると「涙の蒸発量」が増え、目が乾燥します。

コンタクトレンズの装着は、涙がレンズに吸い取られたり蒸発しやすくなります。目の表面を傷つけることもあるので長時間の装着は要注意。



女性はアイメイクにご用心!

過剰なアイメイクは、目の潤いを保つために油を分泌する「マイボーム腺」をふさいでドライアイを引き起こす原因となります。

10/10

ドライアイ対策

- ① 定期的に目を休め、遠くを見たり近くを見たりする
- ② まばたきを意識的に増やす
- ③ 目薬を効果的に利用する
- ④ 1日使い捨てコンタクトレンズや眼鏡を上手く利用する
- ⑤ 目の周りをマッサージして、目の筋肉の緊張を和らげる
- ⑥ 顔は動かさず、眼球だけを左右・上下に動かす
- ⑦ 蒸しタオルを目の上のせて血行をよくする
- ⑧ 目が乾きやすい環境は避ける
- ⑨ ブルーベリーなどビタミン類を毎日の食生活に取り入れる
- ⑩ パソコンやテレビは目線が下になるように画面を配置し、まぶたが目を覆う部分を多くする



お子さまのテレビの見過ぎ・ゲームの見過ぎには気をつけてあげましょう。

