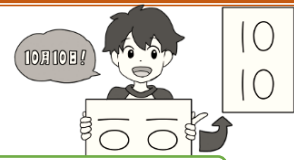




10月10日は『目の愛護デー』

「10 10」を横にすると眉と目に見えるから
この日が「目の愛護デー」になったそうです



目には両眼視という働きがあり、両方の目で見て物の立体感や距離をつかむことができる

目に優しい生活をしよう!

前髪は目にかからないように



読書や学習の時



- 背筋を伸ばした正しい姿勢
- 本から30センチ以上目を離す
- 暗い所や明るすぎる場所で本を読まない
- 本を1時間読んだら10分位休憩
- 直射日光が机や本にあたらないようにする

パソコンやゲームを長時間続けない
テレビを寝転がって見ない



目が疲れたら
遠くを見たり
目の体操を



【目に良い栄養取ろう】

ビタミンA・DHA
アントシアニン・アスタキサンチン

① ビタミンAを多く含む食品

- ◇ 野菜・果物：ほうれん草、かぼちゃ、ブロッコリー、ニンジン、ブルーベリー、イチゴ、納豆、
- ◇ 肉類・魚類：レバー、豚肉、うなぎ、カツオ、マグロ、サケ、サンマ、鯖、イワシ、エビ、カニ、貝類



② ビタミンAは油と一緒に取ると、よく吸収される

③ アスタキサンチンを多く含む表面の赤い魚介類



【目の病気一例】

◇結膜炎

アレルギー性：原因：春はスギ、秋はブタクサ・ヨモギなど花粉など
通年性は、ダニ、ハウスダスト、ペット毛など
「目のかゆみ、涙、目やに、白めの充血、瞼の腫れ」



感染性：原因：細菌・ウイルス

流行性角結膜炎・咽頭結膜熱(プール熱) ←今年、過去十年で最多

アデノウイルスが主な原因(学校感染症)
目の充血の他に「高熱 39~40℃ 5日前後」「のどの痛み」
手をよく洗う、顔を拭くタオルを共有しない

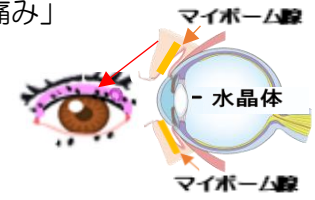


◇麦粒腫 (ばくりゅうしゅ：ものもらい)

睫毛の毛根やマイボーム腺へ黄色ブドウ球菌感染



◇霰粒腫 (さんりゅうしゅ) マイボーム腺の出口が詰まる無菌性炎症



◇目の病気を症状からチェック!

10~20歳代の若い世代に増加しているスマホ老眼
30~40歳代からの老眼

50~60歳代は「緑内障・白内障・糖尿病網膜症」に注意

*「見え方が今までと変わった、おかしい」と感じたら、
眼科を受診しましょう。放置していると、目や頭が重い、
頭痛や肩こりといった体の不調や失明することもあります。

- ①目がショボショボする
- ②目の奥が痛い
- ③目が軽くゴロゴロする
- ④ピントが合いづらいと感じる
- ⑤目がかすむ
- ⑥以前よりまぶしく感じる
- ⑦レンズの度数を変えても見えにくくなった
- ⑧ものがゆがんで見える
- ⑨字の一部が欠けて見える
- ⑩字が大きく/小さく見える
- ⑪ばやけて見える部分がある
- ⑫視野が狭くなった



【目のけが】

❖ 眼球打撲

- 見える⇒冷やす(圧迫せず、冷やしすぎ注意)
- 見えるけどぼやける⇒数分様子を見て改善なければ受診
白目の一部真っ赤⇒痛みがなければ様子を見る



白目のほとんどが真っ赤で、痛みが強い⇒受診
救急病院受診：・見えない・開眼できない・瞼が腫れた
・出血・吐気がある

❖ 目に異物が入った⇒こすらない

- 流水や、きれいな水をはった洗面器の中で瞬きをして静かに洗う
取りにくい時は水で濡らした綿棒を使う
- 薬品が目に入った⇒こすらず、すぐに流水で10分以上洗い流す



異物が刺さっている⇒両目を清潔なガーゼで覆い、受診