

保健だより

10月号
尚綱大学・短期大学部 保健室
平成27年 10月1日 発行

いよいよ後期が始まりました。皆さん元気に講義を受けられているでしょうか。
さて、さっそくですが10月10日は目の愛護デーです。それにちなみ、今回は意外と
皆なっているかもしれない？ドライアイについてみていきましょう。

なっていますか、ドライアイ



涙の分泌量が減ったり、量は十分でも涙の質が低下することによって、
目の表面を潤す力が低下した状態をドライアイと呼びます。

チェックしてみよう！

- | | |
|-------------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 目が乾いた感じがする | <input type="checkbox"/> 目が疲れる |
| <input type="checkbox"/> ものがかすんで見える | <input type="checkbox"/> 目が痛い |
| <input type="checkbox"/> 目に不快感がある | <input type="checkbox"/> 目が赤い |
| <input type="checkbox"/> 目が重たい感じがする | <input type="checkbox"/> 涙が出る |
| <input type="checkbox"/> 光を見るとまぶしい | <input type="checkbox"/> 目がかゆい |
| <input type="checkbox"/> 目がごろごろする | <input type="checkbox"/> めやにがでる |

5個以上

当てはまった人は、
ドライアイの可能性ががあります！



原因と対策

目の酷使

スマホやPC、テレビ、長時間の運転など
をしているときには、まばたきの回数が
減り涙の分泌量が減る傾向にあります。



意識してまばたきをするようにしましよ
う。VDTの長時間利用は避け、最低1時間
ごとには目を休ませます。

周囲の乾燥した環境

エアコンや扇風機の風、乾燥した空気
などで、涙の蒸発が促進されます。

加湿などにより部屋の湿度を保ちます。
また、送風には直接当たらないように。

コンタクトレンズ

特にソフト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と
言われています。

使用上の注意を守り、正しくコンタクト
レンズを使いましょう。目薬の活用も有
効ですよ。

気をつけてアイメイク

- 化粧品は自分の肌に合ったものを使いましょう。
- 過度なアイメイクは控えます。
- まつげエクステなどは、安心できるお店かしっかり確かめてから予約を！

