

保健だより

10月号
尚綱大学・短期大学部 保健室
平成28年 10月1日 発行

夏休みが終わり、いよいよ後期が始まりました。夏休みは楽しく過ごせましたか？
急に寒くなり、風邪を引きやすい時期です。朝夕の冷えには十分注意しましょう。
10月10日は目の愛護デーということで、今月号は目の健康について取り上げています。

ドライアイを予防しよう！

ドライアイとは、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のことを言います。

チェックしてみよう！

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

5個以上当てはまった人、または10秒以上まばたきを我慢することができなかった人は、ドライアイの可能性ががあります！



原因

長時間のスマートフォンの利用によりまばたきが減る
→涙が行き渡らなくなる

エアコンの効いた部屋など乾燥した環境での作業
→部屋の湿度の低下

コンタクトレンズの使用
→レンズに涙を持っていかれる

対策

目を大きく見開かずに済むように、パソコンの画面を目より下に置く。パソコンを長時間使用するときはこまめに休憩をとり、意識的にまばたきをするようこころがける。

エアコンの風が直接当たらないようにする。また、エアコンの効いている室内は加湿を心がける（加湿器を利用する、濡れたタオルを干しておくなど）。

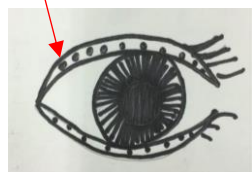
コンタクトレンズ（以下CL）は正しい使い方を守る（使用期限、使用時間、ケア方法など）。CL使用者は、非使用者に比べて涙が蒸発し、減りやすくなる。目の乾きが気になる場合は、目薬を使用する。CLをはめない時間を増やす（帰ったらすぐに眼鏡に変えるなど）。



※目薬をさしすぎるのも問題です。目薬に入っている防腐剤が目にも悪影響を及ぼすこともあります。説明書をよく読み、使用回数を守りましょう。それ以上さしたいようであれば、眼科を受診し、ドライアイ専用の目薬を処方していただきましょう。

オシャレ障害

マイボーム腺



まつ毛の生え際の内側の粘膜には、マイボーム腺という小さな穴があります。この穴から油分が出ることによって、瞳の涙の蒸発を防いでいます。まつ毛の際（粘膜）部分にアイラインをしたり、マスカラを根元まで塗ると、マイボーム腺が詰まり、ドライアイの原因となります。粘膜にアイラインを引いたり、まつ毛の根元までマスカラを塗るのは避けましょう。

カラーコンタクトレンズはオシャレ目的で作られているため、酸素透過率が低いものも多いです。また、カラーに限らず、コンタクトをしている間は、角膜の酸素不足により角膜内皮細胞がだんだん死滅していっています（一回死滅した細胞は元には戻りません）。使用する際には、しっかりとその安全性とリスクを理解してください。

