

いよいよ後期が始まりました。最近、日が暮れるのが早くなり、朝夕は寒いと感じるほどになりましたね。日中はまだまだ暑いですが、寝冷えなどをしないよう、衣服や寝具などで上手に体温調節をしましょう。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。

## ドライアイから、目を守ろう！！

### ドライアイとは

○涙の量が減ったり、涙の質が低下して、目の表面を十分に潤せなくなっている状態のことを言います。

### ドライアイの症状

○目の乾燥感だけでなく、異物感・目の痛み・まぶしさ・目の疲れなど、多彩な慢性の目の不快感を生じます。目を使い続けることによる視力の低下も起こります。

### ドライアイの疑いのチェック

以下のチェック1の自覚症状で5項目以上当てはまった、または10秒間瞬きを我慢できなかったら、ドライアイかもしれません。眼科医に相談してみましょう。



### チェック1

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

### チェック2

10秒間瞬きせずにいられますか？



### ドライアイの予防のために

- スマホやゲームを長時間続けない
- 十分な睡眠をとる
- 瞬きの回数を意識して増やす
- コンタクトレンズの着用時間を短縮する
- 時々遠くを見て、目を休ませる



## 意外と知らない、目薬のあれこれ

### 目薬の貸し借りをしてはいけない

気をつけていても、目薬をさす時に容器の先端がまつ毛や瞼に触れてしまい、目の中の細菌が目薬に入り込むことがあります。他者の目薬を借りると、持ち主の目の中の細菌や感染症がうつることもあるのです。



### 目薬のさしすぎには注意

市販の点眼薬や洗浄液の乱用は、その時は快適に感じて、かえって症状を悪化させることが多々あります。

点眼薬に含まれる防腐剤や刺激物の副作用のほか、貴重な自分の涙を洗い流してしまうことになるからです。

**市販の目薬をさしすぎている人は、眼科を受診し、適切な指導や治療を受けましょう。**