

長かった夏休みも終わり、後期が始まりました。今の時期は、1日のうちで寒暖の差が大きいため、体調を崩しやすいです。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。

コンタクトレンズの使用方法、再確認を！



コンタクトレンズ使用者は、自分の使用方法に自信はありますか？もしかしたら、ケアの方法を間違えているかもしれません。過去に、「目が痛くて、コンタクトをつけていられない」と来室した学生がいました。その学生は、なんと、水道水でソフトコンタクトを保存しているのです！本人は、特に問題ないと思っていたそうですが、とても危険な行為です。ソフトコンタクトは、ものをくっつける性質があることから、水道水の中にいるアカントアメーバなどの微生物が着きやすく、感染した場合、失明してしまうことも。また、コンタクト保存液と水道水の浸透圧は異なるため、ソフトコンタクトを水道水に浸すと、変形します。同様の理由で、コンタクト保存液に少しでも水道水が入ったものに、ソフトコンタクトを入れた場合も、レンズは変形します。間違ったケアを続け、取り返しのつかないことになる前に、コンタクトのケア方法を、もう一度確認しておきましょう。

いつもチェック！パソコン時の姿勢

- モニターはやや見下ろす高さに
- 目から 50cm 以上離す
- 背筋を伸ばす
- 机と肘の高さは同じぐらいに
- 椅子に深く、しっかりと座る
- 足は床にきちんとつける



【これも忘れずチェック！】

- ◎ 部屋の照明は明るく。暗い環境で使わない。
- ◎ パソコンの周りにはこまめに整理・掃除を
- ◎ 1時間使ったら 15分位休憩を取る