

いよいよ先週から後期の授業が始まりましたね。今の時期は、1日のうちで寒暖の差が大きいです。衣服や寝具などで上手に体温調節をし、体調管理に努めましょう。

10月10日は  
「目の愛護デー」

## コロナ禍でのドライアイに注意！

ドライアイの患者は日本に2000万人程度いると言われており、一般的に女性が多く、アジア人の発症率が高いとされています。特に、近年コンタクトレンズ使用者や、スマートフォンなどの電子機器の使用量の増加(まばたきの回数が減少)に加え、コロナ禍でのマスク着用(マスクの鼻にあたる部分から息が漏れ、眼の表面の涙液が蒸発)によって、ドライアイ患者数は増加傾向にあります。ドライアイの状態が続くと、角膜(眼の表面)に傷ができてしまいます。



## ドライアイの予防方法



○電子機器の画面を見る際には、意識的にまばたきをし、適度に休憩(※)を行う。

※30分見たら20秒以上遠方を眺め、  
1時間ごとに10~15分休むなど。

○マスク着用の際には、鼻あての部分に隙間がないようにしっかりと密着させる。

○電子機器の画面は「目より下」に配置する。

○コンタクト使用者は、定期的に眼科受診をする。

○点眼を行う※注意点あり！

眼の乾燥感を感じた際には、点眼薬で角膜の水分を補うことも有効です。しかし、点眼薬の頻回な使用は、涙の成分を洗い流すことになったり、それに含まれる防腐剤等の影響により、症状を悪化させる場合も。指定回数以上に点眼しなければ辛い方は、眼科へ相談しましょう。

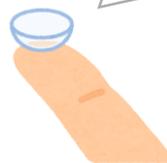
## コンタクトレンズの使用方法、再確認を！

触る前に手を洗う

交換期限を守る

眼科で定期検査

正しい洗浄と消毒  
(ケースを含む)



着けたまま眠らない

## カラーコンタクトについて

眼球には血管が通っていないため、角膜(眼の表面)から直接酸素を取り込んでいます。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。使用の際には、眼科を受診し、しっかりとその安全性を確認しましょう。

