

10月に入り、朝夕は寒いと感じるほど涼しくなりましたね。1日のうちで寒暖の差が大きいこの時期は、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。また、後期授業が始まって間もないこの時期には、新たな悩みが出てきた人もいるかもしれませんね。一人で抱え込まずに、誰かに相談すると心が楽になることも。相談先として、保健室も利用してくださいね。

コンタクトレンズの使用方法、再確認を！

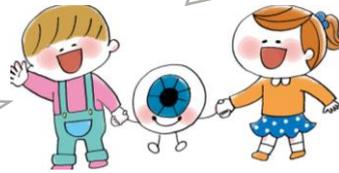
10月10日は
「目の愛護デー」

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

コンタクトレンズ使用者は、正しい使用方法を行えていますか？もしかしら、使用方法を間違えて覚えてしまっ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というのです！

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。変形したソフトコンタクトを装着すると、眼にフィットせずに、眼球を傷つけてしまう恐れがあります。

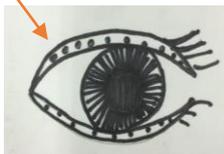
間違ったケアを続け、取り返しのつかないことになる前に、コンタクトレンズのケア方法を、もう一度確認しておきましょう。



オシャレ障害



マイボーム腺



アイメイクについて

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。そこ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。

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てください。

