

10月に入り、朝夕は寒いと感じる日もありますね。1日のうちで寒暖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。悩みは一人で抱え込まないことが大切です。相談先として、保健室も利用してくださいね。

## 10月10日は「目の愛護デー」



### ドライアイ、あなたは大丈夫？

パソコンやスマホなどで目を使いすぎて、目が乾いた感じがすることはありませんか？涙が不足したり、質が変わることを「ドライアイ」といいます。進行すると目の表面に傷がついてしまい、痛い、見えづらい、開けづらいなどの症状が現れるほか、目の感染症にもかかりやすくなります。目に異変を感じている人は、「気のせい」「大したことはない」などと片づけずに、眼科を受診しましょう。特に、コンタクトレンズの使用は、コンタクトレンズにより涙がレンズの上下に分断され、レンズ表面にある涙が薄く不安定になることから、ドライアイになりやすいです。コンタクトレンズ使用者は、特に症状がなくても定期的に眼科を受診しましょう。また、コンタクトレンズは目に直接に装着することから、ドライアイに限らず、様々な目のトラブルを引き起こしやすくなります。この機会にもう一度、使用方法を確認しましょう。

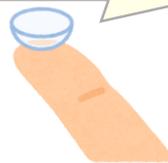
### コンタクトレンズの使用方法、再確認を！

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

### マイボーム腺



### オシャレ障害



#### 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、ドライアイの原因になります。

#### 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ため、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。

