

2010年10月



## 目の健康

私たちは日頃から目を使います。特に最近は、パソコン、携帯電話、ゲーム機などで酷使することが多くなっています。

これらに全く触れないというのは不可能ですが、注意して目の健康を守っていくことはできます。今回はよくある症状のうち充血と乾燥について紹介します。

10月10日は目の愛護デーです。10月10日の「10・10」を横に倒すと眉と目の形に見える事から、1931年(昭和6年)に中央盲人福祉協会の提唱によって失明予防の運動としてこの日が「視力保存デー」と定められました。戦時中一時活動は中止されていましたが、1947年(昭和22年)中央盲人福祉協会が再び10月10日を「目の愛護デー」と定め、現在では厚生労働省が主催となって毎年目の健康に関わる活動が進められています。みなさんも目の愛護デーをきっかけに目を大切にすることについて考えてみませんか。

10月10日



目の愛護デー

# 充血について

充血とは、目の炎症や疲れなどが原因で、目の血管が膨らんだ状態のことです。目の血管は普段は細く、外から目立って見えませんが、血管が膨らむと目立ち、目の表面が赤く見えるのです。

充血の原因は、外部からの刺激や病気による炎症と、目の酷使による疲れなどが考えられます。

・**目の炎症が原因の場合** 目にゴミが入ったり、アレルギー物質や細菌から刺激を受けると、結膜が異物を排除しようと炎症反応が起きます。その炎症反応の1つとして、目の血管が膨らみます。

・**目の疲れが原因の場合** 目は疲れると、回復のために酸素や栄養を必要とします。そして、酸素や栄養を運ぶために、血流量が増え血管が膨らみます。

( アルコールには血管を太くして血流量を増やす作用があり、大量に飲むと、血管が広がり、充血が起こる場合があります。)



## 充血のケア

### ・目にゴミや埃が入った時

目に入った異物を洗い流す

### ・コンタクトレンズの調子が良くない時

涙の成分に近い人工涙液タイプの目薬を点眼しても、不快感や充血が続く場合は、コンタクトレンズの装用をやめて眼科を受診する

### ・目を長時間酷使した時、寝不足の時、アルコールを飲んだ時

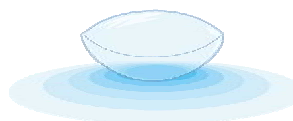
まずは食事と休養をしっかりととり、規則正しい生活を心がける

# 目の乾燥

涙の大部分は、涙腺で作られ、涙腺から分泌された涙は、まばたきにより目の表面に広がり、涙の膜をつくります。まばたきの回数が減ると目が乾きやすくなります。

また、膜となっている涙の一部は蒸発し、残りは涙点と呼ばれる鼻に通じている穴に入り、涙道を通して鼻へと流れていきます。部屋が乾燥していたりすると、涙膜からの水分の蒸発量が多くなり、うるおいが保てなくなって乾きを感じます。

ハードコンタクトレンズは、レンズの縁と目の表面の間にすき間があり、そこに涙が引き込まれてしまうため、コンタクトレンズの周りの部分の涙膜が薄くなり、乾きを感じます。ソフトコンタクトレンズは、レンズが水分を吸収しやすい素材で作られているため、目の表面を覆っている涙がレンズに吸収されてしまいます。さらに、そのレンズからどんどん水分が蒸発してしまうので、目の表面もレンズ自体もうるおいが不足し、乾きや不快感が生じます。



## 日常生活でできる「目の乾燥」予防法

**こまめな休憩をとる** パソコンを使う場合は、1時間ごとに約15分程度の休憩をとりましょう。目の疲れをとる体操やマッサージをしたり、蒸しタオルを瞼の上にのせたりするとスッキリします。

**パソコンやテレビと適正な距離を保つ** パソコンやテレビの画面と、目の距離は40cm以上離しましょう。画面が自分の目より上の位置にあると上目使いの状態になり、より一層目が乾燥しやすくなるので、目線より下の位置になるように、椅子の高さや配置などを調節しましょう。

**意識してまばたきの回数を増やす** 仕事や勉強に集中すると、一点を凝視することになり、目を知らず知らずのうちに酷使しています。意識的にまばたきの回数を多くして、涙の分泌を増やしましょう。

上記以外にも病気で充血や目の乾燥を起こしている場合もあります。なかなか改善しないなど、気になる症状があるときは、早めに眼科を受診しましょう。



近年ふえている、火山灰、シラス、シラスバルーンといった火山灰由来の原材料を配合した洗顔料について、国民生活センターから使い方に関する注意を促すという発表がありました。

「火山灰由来の原材料が配合された洗顔料は、誤って眼に入ると粒子が眼表面に残るおそれがある。使用時は眼に入らないように注意し、万一眼に入って異物感や痛みを感じた時は眼科医の診察を受けたほうが良い。」

使用の際は眼に入らないように十分注意しましょう。

目の愛護デーに関連して、下記のようなラジオ放送があります。

2010年10月の毎週日曜日 8:30～8:40 岩手放送(IBC)ラジオ放送  
「角膜疾患について」全5回 岩手医大 眼科 木村桂先生

( タケダ健康サイト / Santen ひとみすこやか.com / All About / 社団法人 日本眼科医会 / 独立行政法人 国民生活センター 参照 )



オーロラ薬局

TEL 019-635-1233

FAX 019-635-4555

オーロラ薬局 沼宮内店

TEL 0195-61-3883

FAX 0195-62-6868

オーロラ通信はバックナンバーも含めホームページでもご覧になれます。

<http://www.iwate-aurora.com/>