



目の健康について

目は外からの情報を得るための大切な器官です。近年、パソコンやスマートフォンなどの画面を長時間見続けて、目の疲れを感じる人が多くなっています。また、加齢とともに白内障や緑内障、加齢黄斑変性などの目の病気にかかる人も増えています。



10月10日は「目の愛護デー」です。この機会に目をいたわり、目の病気の原因となる疲労をためないような生活を心がけましょう。

こんな症状ありませんか？

疲れ目は、主に目の使いすぎがきっかけになって起こります。次のような症状は、目からの注意信号です。

- ・目が疲れていると感じる
- ・目が乾いていると感じる
- ・目やにが出る
- ・目がかすむ
- ・視力が低下してきた
- ・ものが見えにくくなってきた
- ・肩がこりやすい

目薬のさし方

- ① 手を石鹸でよく洗う
 - ② 下まぶたを軽く引いて、目薬を目の中に確実に入れる
(利き手で容器を持ち、反対側の手でげんこつを作って、げんこつを台にしてさす方法もある)
 - ③ 目薬が流れないように、しばらくまぶたを閉じるか、目頭を軽く押さえる
 - ④ 目の周りにあふれ出た目薬は清潔なガーゼやティッシュで拭きとる
 - ⑤ 使用後はキャップをしっかりと閉めて清潔なところに保管
- ※ 2種類以上の目薬をさす場合、5分程度間隔をあけて先にさした目薬が後にさす目薬によって流されてしまわないようにしましょう



目の健康のために

目の健康は生涯にわたって守り続けたいものです。次のポイントを参考にして、日常生活で目の疲れを防ぐよう努めましょう

・目を休ませる

モニターを見ながらの作業や読書などを1時間続けたら10分間休憩するなど、こまめに目を休ませる時間をとるようにしましょう。まぶたを閉じて光を遮ったり、まばたきをゆっくりと繰り返して目のストレッチを行ったりするのも効果的です。

また、睡眠は目の疲労回復に重要です。1日6～7時間は睡眠をとって目の疲れをとりましょう。



・目にやさしい食事をとる

バランスのよい食生活を心がけることはもちろん、目の健康維持に必要とされる栄養素を含む食品をとりましょう。アントシアニンを豊富に含むブルーベリーなどのベリー類、ルテインを含むほうれん草などの緑黄色野菜、不飽和脂肪酸のDHAを豊富に含む青魚やまぐろ、かつおなどがあります。



・眼科検診を受ける

目の健康状態をチェックするために、眼科で定期的に検診を受けましょう。また、目に何らかの異常を感じたときや症状が改善しないときには、早めに眼科を受診するようにしましょう。

目薬をさす時の注意点

・容器の先をまぶた、まつ毛、目につけない

容器の先を目に近づけすぎると、容器に涙や細菌、花粉、目やになどが付着し、目薬が汚染される可能性があります。

・目薬をさしたあと、目をパチパチさせない

目をパチパチすると目薬が目の表面全体にいきわたるように思いがちですが、そうではありません。せっかくさした目薬が涙と一緒に目頭の方に集まって、涙点から喉へ流れ出てしまいます。

・用法容量を守って使用する

まぶたの下の袋上の部分は小さいので、たくさん目薬をさしてもあふれ出たり、涙点から喉へ流れ出ていくだけです。説明書に記載されている用法・用量を守りましょう。

(全国健康保険協会 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を含めホームページでもご覧になれます。

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