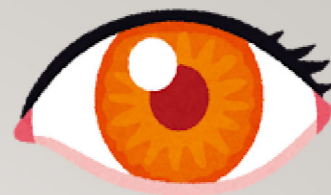


10月10日は目の愛護デー

あなたの目は大丈夫？目の健康について
一緒に考えましょう！！



【ドライアイ】

症状：目の乾き・ゴロゴロ感・目が開けにくい・疲れやすい

➡ 様々な要因が！！

悪化要因①エアコン 湿度が低くなって、涙の蒸発を亢進

悪化要因②コンタクトレンズ 薄い涙の膜をレンズ装着で

表裏側の2層に分けてしまうので本来の膜よりも薄く不安定になる

悪化要因③スマホ・パソコン 作業中はまばたきの回数が減る

ドライアイの放置はなぜダメか？

目の乾燥が慢性化して角膜表面の細かな傷により視力の低下
につながったり、角膜の感染症にかかりやすくなったりするため

予防対策

- 環境を整える《エアコンや暖房器具が効きすぎなら、加湿器》
- コンタクト装着の人《装着時間の調整し、目を休息させる》
- それでも改善がないときは、点眼薬による水分補充



【コンタクトレンズによる障害】

症状：目が赤くなる・目の痛み・涙や目ヤニが多い

- ➔ 感染症の可能性が!!
コンタクトレンズでもっとも怖いのは角膜感染症
重症の場合は失明の危険性も!
無理な装着だったり、管理が不十分な場合におこりやすい



正しくコンタクトレンズ装着してる？

《異物》目の中にゴミや砂、抜けたまつ毛が入ったら、すぐコンタクトレンズを外して、何度かまばたきをする

《化粧品や保存液による影響》必ず化粧する前にコンタクトレンズを装着する
マスカラやアイラインがレンズに触れないようにする
保存液によるトラブルは、後から中和するタイプのもので十分に中和しないまま装着すると痛みが生じることがある

《破損》コンタクトレンズを外した際に、レンズの破損や汚れ、傷をチェック
そのまま装着していると角膜や結膜を傷つけてしまう

ワンデイや2WEEKの装着期限を守れていなかったり、装着したまま就寝するのも目に負担がかかる



目の気になる症状や不安は早めに眼科で診察を受けよう!



参考：公益社団法人 日本眼科医会