



徳島県立脇町高等学校
2013. 10. 8

秋＝晴天のイメージがありますが、意外に雨の日が多いものです。晴れの日では気温が高くなる一方、日差しのない、くもりや雨の日には、ぐっと気温が下がります。今のような季節の変わり目は、かぜをひいたり、体調を崩したりしやすいので注意が必要です。衣服の調節をこまめにし、また睡眠や栄養をしっかりと生活リズムを整え、体調管理を行いましょう。



10月10日は目の愛護デー
この機会に『目の健康』について考えてみましょう！

あなたの目を守る、3つの習慣

<p>① 時々、遠くを眺める</p>	<p>② しっかり睡眠をとる</p>	<p>③ きちんと食事をとる</p>
<p>目の筋肉の緊張をほぐします</p> <p>長い時間、本やノート、携帯電話の画面など、近くを見続けていると、毛様体筋が緊張して疲れてきます。ときどき、手元から視線をはずし、遠くを眺めると、毛様体筋の緊張をゆるめることができます。近くを見続ける作業を1時間続けたら、10～15分間くらい遠くを眺めて、目を休めるとよいでしょう。</p> <p>近くを見るとき 水晶体が厚くなり、毛様体筋が収縮して水晶体を分厚くし、近くにピントを合わせています。</p> <p>遠くを見るとき 水晶体が薄くなり、毛様体筋がゆるんで水晶体を薄くし、遠くのものにピントを合わせます。</p>	<p>目と脳を休ませます</p> <p>目は、起きている間ずっと、外からの刺激を受け続けています。目を休ませるには、目を閉じる時間をじゅうぶんにとることが必要です。</p> <p>目から入ってきた光を分析し、「情報」として受け取るのは、脳の役目です。目を開けている間はずっと、脳も働き続けているのです。目と脳を休ませるためには、毎日、きちんと睡眠をとることが、とても重要なのです。</p>	<p>目の働きを助けます</p> <p>ビタミンA：光を感じる物質をつくるのを助ける。 ビタミンB1：視神経の働きを助ける。 ビタミンB2：疲労回復に役立つ。 ビタミンB6：毛様体筋の成分となるタンパク質の吸収を助ける。 ビタミンB12：目の調節機能を助ける。 ビタミンC：皮膚や粘膜の健康を保つ。</p> <p>ダイエットや好き嫌いで、偏った食生活をしていると、目に必要な栄養素が不足して、目が疲れやすくなることがあるので注意が必要です。</p>

コンタクトレンズを安全に使うための6つの鉄則

1 レンズを扱うときは、必ず手を洗う。	2 毎日、正しく手入れをする。	3 レンズケースは毎日洗い、よく乾燥させる。	4 目に異常を感じたら、すぐに眼科へ。	5 睡眠不足や、体調の悪いときには使わない。	6 定期的に、眼科で検診を受ける。
------------------------	--------------------	---------------------------	------------------------	---------------------------	----------------------

多発するカラーコンタクトレンズのトラブル



近年、おしゃれ用カラーコンタクトレンズを使用する若者が増加し、眼障害をおこすケースが多発しています。

視力矯正のためのコンタクトレンズは「人の生命や健康に重大な影響を与える恐れがある医療機器」として高度管理医療機器に指定され、眼科専門医による検査と適切な処方を受けることが義務づけられています。

度なしカラーコンタクトレンズについても、平成 21 年より高度管理医療機器として指定されました。それは使用者の不適切な使用や品質に対して問題があり眼障害が多数報告されるようになったため、という経緯があります。

◆カラーコンタクトレンズでトラブルが多い理由◆

(1) 眼科専門医の指導を受けていない

眼科専門医を受診せずにおしゃれ用コンタクトレンズを使用することで、扱い方を知らずに汚れたレンズを目に入れ、目の不調に気づかずに重篤な眼障害を起こしてしまうことがある。不調を感じても眼科を受診という発想が少ない。

(2) 品質の問題

- ①視力補正用レンズより酸素透過率が低いことが多い。長時間の装用に不向き。
- ②模様のある面・着色部が、目の表面に傷をつけるケースが多発している。

ネット通販・ドラッグストア・雑貨店など眼科専門医で購入していない人が多い！中には国内で認可を受けていないレンズを購入している場合もあり、品質の問題から眼障害をおこす危険性が高い！！



目はとてもデリケートな器官なので、おしゃれ目的で目に負担のかかるカラーコンタクトレンズを使用することは、本来は避けるべきです！今の自分にとって必要不可欠なのかよく考えてみましょう！！

～保健室前廊下にも、写真入りの高校保健ニュースを貼っていますので見てください！～

