

10月10日は



目の愛護デー

1年中働いてくれている目のことを大切にできていますか？  
目に悪いことはよく知っていても、ケアについては知らない人もいるのではないのでしょうか。  
ぜひ試してみてくださいね。

日常生活にプラス

# アイケア



## ① まばたきケア

涙はまばたきの刺激によって分泌され、目の表面に行き渡ります。回数だけでなく閉じる強さも意識。時々ぎゅっと目をつぶるのを繰り返してみてください。



## ② あたたためケア

油分は、まぶたの内側のマイボーム腺から出てきます。目を温めると固まった余分な油分が溶けて出てきやすくなります。

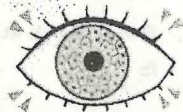
ホットタオルやホットアイマスクのほか、温かい手のひらで目を包むのも◎

## ③ 湿度ケア

涙を蒸発しやすくする乾燥も目の健康の大敵。加湿器で部屋の湿度を調整し、エアコンの風が顔に直接当たらないようにしましょう。

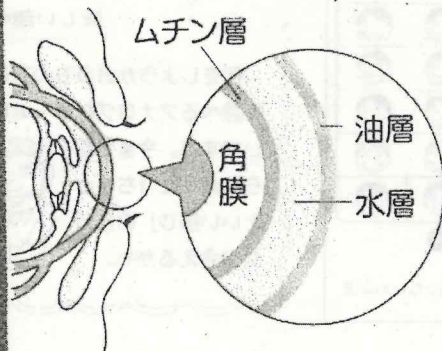
中学生にも増えている

# ドライアイに要注意



スマホやパソコン、コンタクトレンズ、エアコンの刺激などが原因で、目が乾燥してダメージを受けることがあります。最初は目が少し疲れたり乾いたりする「疲れ目」から始まり、そのまま同じ生活を続けるとドライアイになることも。

健康な目



目を守るための涙の層が形成されている。

### ムチン層

涙を角膜（黒目の部分）の表面に留める

### 油層

涙の蒸発や、まぶたとの摩擦を防ぐ

### 水層

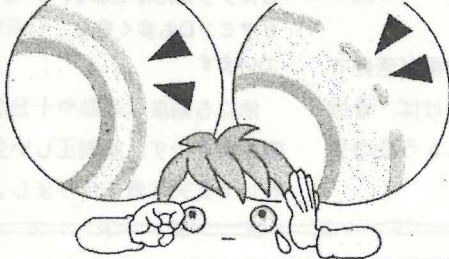
潤いで目を乾燥や感染から守る

ドライアイの目

三層のバランスが崩れているのがドライアイ。水分が足りなくても油分が足りなくても症状が起こる。

水層が減る

油層が減る

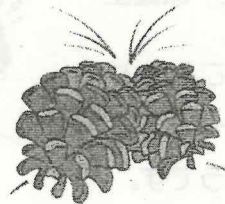


「目が乾く」だけじゃない

ドライアイは

- ✓ 目が痛くなる
- ✓ 目の疲れを感じる
- ✓ 勝手に涙が出てくる
- ✓ 光が眩しく感じる
- ✓ 頭痛や肩こりがある

思い当たった人の目は、ドライアイになっているかもしれません。角膜の傷やその傷からの感染症、見えにくさにつながることも。



## コンタクトレンズが外れないのはなぜ？



1日が終わってコンタクトレンズを取ろうとした時、目に貼りついていて外れなかったことはありませんか。その原因は目やレンズが乾燥しているから。

目が乾燥する理由

- コンタクトレンズをつけると目の表面にある涙の量が減り、涙の膜が薄くなるから
- 使用中のコンタクトレンズが乾き、涙を吸うから

無理やり外すと、目に傷がつくことも。取れにくいときは、しばらく目を閉じて自分の涙で潤わせたり、目薬をさしたりしましょう。最も大事なものは正しい使い方をする事。お医者さんの指示に従って、大切な目を守りましょう。



## コンタクトレンズ 正しく使えていますか？

○必ず眼科医の処方を受けましょう  
※度数なしのカラコンも同じ



○使い捨てタイプの使いまわしはしない  
決められた期間内での使用を！

○定期検査を受けましょう

視力が変わっていないか、目にトラブルが起きていないか定期的に診てもらいましょう

○寝るときははずす

角膜が酸素不足になってしまうことがあります

※医師の指示がある場合を除く

○調子が悪いときはすぐにコンタクトレンズを外して眼科医へ

無理して使い続けなない！

○コンタクトレンズの貸し借りはしない

貸し借りによって感染症を引き起こすこともあります

目の健康のためにしっかり守って行動しよう！あなたの行動次第であなたの目を守れるよ