



ほけんだより 10月

目を守る生活



2018年10月
沼津中央高校
保健室発行

コンタクトレンズを正しく使う！



？ コンタクトレンズは危険？

A. コンタクトレンズを使って目のトラブルをおこすのは、使ううちに簡単さに慣れて、最低限のルールを守らない人に多いようです。

？ 最低限のルールって？

- A.**
- ①決められた交換の期限を守る
交換時期が過ぎたレンズには、毎日落としきれない汚れがついています。それが目のトラブルのもとに。
 - ②1日の装用時間を守る
決められた装用時間を超えてつけていると、目の酸素不足から感染症を起こしやすくなります。
 - ③異常を感じたらすぐ眼科へ
つける前やつけた後に、痛みやゴロゴロした違和感があると、レンズの傷や目の病気があるかもしれません。軽く考えずに、すぐに眼科へ。



自覚症状がなくても、知らない間に目に障害が起きていることもあります。異常がなくても定期検診はきちんと受けましょう。

ドライアイから目を守る！

？ ドライアイって何？

A. 涙の量が減ったり、涙の質が低下して、目の表面を十分に潤せなくなっている状態をドライアイと言います。

？ ドライアイになるとどうなる？

A. 目が乾燥すると、表面が傷つきやすくなるだけでなく、視力の低下も低下も起こります。

？ 自分でもチェックできる？

A. 目にはいろいろな不快感があります。



- 目が乾いた感じがする
- 目が痛い
- 目がかゆい
- 目が疲れる
- 目が赤い
- 光を見るとまぶしい
- ものがかすんで見える
- 目が重たい感じがする
- 目がゴロゴロする
- 目に不快感がある
- 涙がでる
- 目やにがでる

？ してはいけないことって、どんなこと？

A. **×** 汚れた手でつける **×** 友だちのレンズを借りる



× レンズケースが汚れたまま



× つけたまま寝る



チェック 10秒間 まばたきせずにいられますか？

【チェックの結果】
自覚症状で5項目以上チェックがあった、または10秒間まばたきができなかったら、ドライアイかもしれません。一度、眼科医に相談しましょう。

