



2022.10.7(金)  
河北台中学校  
保健室

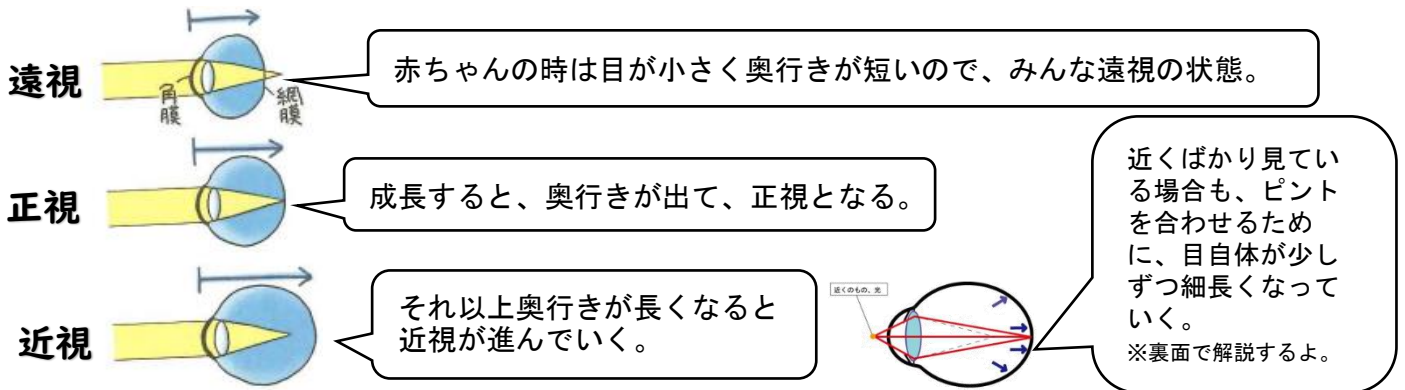
10月10日は目の愛護デーです。私たちが得る情報の8割は目から入ると言われています。そんな大切な目に負担をかけていませんか？かけがえのない大切なあなたの目の健康について、考えてみましょう。

## 近視＝目が悪い？

毎年、視力検査の後、「目が悪くなった！」とショックを受ける人がいます。ここで言う「目が悪い」とは、「近視」のことですね。近視とは、「**ピントの合う距離が近くに移動した**」状態で、**近くのはっきり見えています**。ピントの合う場所では、1.0以上見えていますし、メガネなどでピントの合う位置を変えれば、遠くでも1.0以上見えるようになります。決して、見る力そのものが衰えてしまったわけではありません。

## 近視の最大の原因は？

「ピントの合う距離が近くなる」のに最も影響しているのは「**目の長さ（奥行き）**」です。距離が長いほど近視となり、逆に短いと遠視になります。



体が大きくなる成長期に、近視も進む傾向があるのはこのためです。身長に高い・低いがあるように、目にも「長い人」「短い人」があり、**個人差・個性**と言えます。また、生活の中で近くのものばかり見ている場合も、次第にピントの位置に合わせて目の長さ（奥行き）が長くなっていきます。このように、**個人差・生活習慣のどちらともから影響を受けて、目の長さが変わっていきます。**

## ゲームやスマホはどれくらい影響しているの？

デジタル機器と視力との関係について、現代医学でわかっているのは、「**近くのものばかり長時間見ていると少し近視が進む**」ことと「**外で過ごす時間が長い人は近視が進みにくい**」ということです。長時間のスマホは、急性内斜視の原因になることもわかってきており、目にとってマイナスの影響があることは間違いなさそうです。とは言え現代において、デジタル機器は必需品。切り離すよりも、**利用時間を決めたり、定期的に遠くを見て目を休めたり、外で過ごす時間を設けるなどして、うまく付き合っていくことが大切**です。

### 目にやさしいデジタル機器の使い方

- ①明るい環境で、画面から30cm以上顔を離す。
- ②画面を20分見たら20フィート(約6m)先を20秒見る(20ルール)

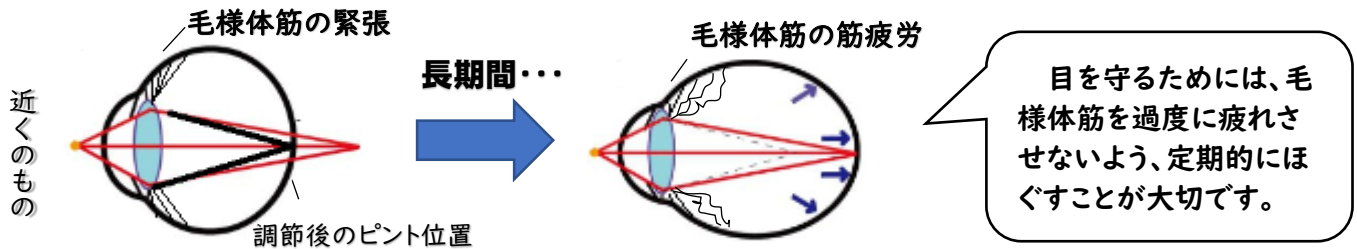
デジタル機器の使用条件	目への負担	
	大 ←	→ 小
部屋の明るさ	暗い	明るい
種類	手持ち	TVに接続
画面との距離	近い	遠い
連続使用時間	長い	短い


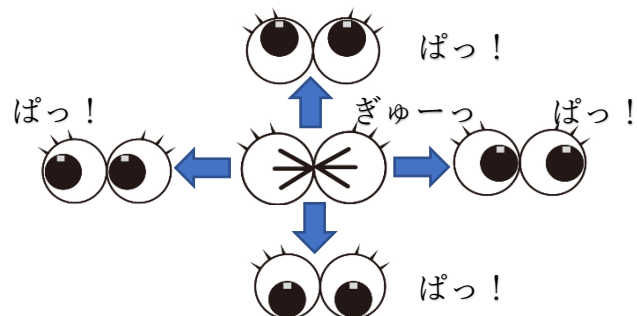
視力が気になる人は、随時保健室で検査・相談ができます。遠くのもが見えにくくなった時は、自分を責めたり近視を悪いものと思いつけず、早めに眼科を受診し、自分の目に合ったメガネやコンタクトレンズを上手に活用していきましょう。



# 道具不要ですぐできる！目のストレッチで近視予防

近くのものを見る時、ピントは本来目の奥にできますが、それではぼやけてしまうので、目は毛様体筋を緊張させて、はっきり見える位置にピントを調節します。しかしこの状態が長く続くと、毛様体筋は筋疲労を起こし、ピント調節しきれなくなると、ピントが奥にいてしまいます。そうなると、奥のピントに合わせようとして、目自体が少しずつ変形してしまいます。



換気と同時に目のリラックスタイム	疲れたなーと思ったら！目のストレッチ
<p>遠くを眺めることで、毛様体筋の緊張がほぐれます。窓の前に立って、遠くにある物を眺めよう！山、家、木、電柱、流るる雲、なんでもOK</p> <p>換気タイムに実施しました。普段の生活に取り入れていこう！</p> 	<p>目をぎゅーっと閉じ、ぱっと開きながら上の方を3秒間見つめる。同様に、下・右・左も。</p> <p>★頭は動かさず、眼球だけ動かそう！</p> 

## 今日からはじめる心のセルフケア ～④ストレスコーピングその2～

今回は、「ストレス反応に対するコーピング」を紹介します(「ストレスのもとに対するコーピング」は9月号をチェックしてください)。ストレス反応とは、ストレスを感じた時に体に起こる様々な変化のことで、不安・焦り・イライラなど**気分**に現れるものと、筋肉の緊張・心拍増加・血圧上昇など**身体**に現れるものがあります。

### 【気分が起こった変化を和らげる】

気分の変化に対しては、リラックスした気分に向くリラクゼーションが有効です。ヨガ・アロマセラピー・呼吸法・筋弛緩法・自律訓練法などがあります。今回はその中でも、場所を選ばず座ってできる**呼吸法**を紹介します。

- ①ストローから息を出すように、細く長く、5秒～10秒、全ての息を吐く。お腹を凹ませよう。
- ②お腹を膨らませる感じで、5秒間、鼻からゆっくり息を吸い込む。
- ③2秒間、息を止める。⇒①～③の手順を繰り返す。



### 【身体が起こった変化を和らげる】

身体の変化に対しては、身体のストレス反応のトリガーになっている「**コルチゾール**」という体内物質を消費する必要があります。コルチゾールを消費するには**運動**が有効です。ただ、どんな運動でも良いというわけではなく、**有酸素運動**と呼ばれるものが効果的。ウォーキング・サイクリングなどの有酸素運動を、普段より少し心拍が上がる程度にゆったりと、無理のない時間で行うことが、最も効果的とされています。