



読書の秋、芸術の秋、食欲の秋…。みなさんは、どんな秋を楽しんでいますか？好きなことをとことん突きつめたり、新しいことに挑戦したり。その先には、きっとわくわくする出会いが待っていますよ。

そんなみなさんの〇〇の秋にも活躍しているのが「目」。10月10日は目の愛護デーです。ふだんの生活をふり返って目の健康を守りましょう。

## のぞいてみよう 目のしくみ



### ① やってみよう セルフチェック

Check✓

- 気がつくときテレビや本に近づいている
- 首をかしげたほうが見やすい
- 片目を閉じてものを見ている
- 光をまぶしく感じる

もしも視力低下のサインかも…

### ② やってみよう セルフチェック

#### 正しい姿勢で

- おへそを前に向けている
- ひざの角度は90度
- 足の裏をつけている



#### 目を守ろう

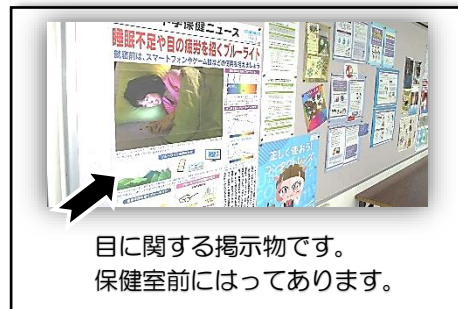
- 背中がまっすぐ
- 深く腰かけている

ぐにやぐにや姿勢になっていませんか？

## ●コンタクトレンズ トラブルを防ぐために

コンタクトレンズをトラブルなく安全に装着するためには、眼科医に目の状態に適したコンタクトレンズを処方してもらい、装着方法、レンズケア方法の指導を受け、それを守る必要があります。近年、インターネット、薬局、雑貨店、コンタクトレンズ量販店などで眼科医の処方を受けずにコンタクトレンズを購入し、目の状態にあっていないコンタクトレンズや、誤ったレンズケアが原因で、目にトラブルを発症する人が急増しています。

### コンタクトレンズ



目に関する掲示物です。保健室前にはってあります。

### 《 正しいコンタクトレンズの使い方についてのポイント 》

- **定められた交換期間を守る**  
交換期間を超えて使用すると目のトラブルの原因になります。



- **目の状況に合ったレンズとレンズケアを**  
眼科医は、目の表面の状態、患者の使い方、希望などから、最も適切なコンタクトレンズを処方し、レンズケアを指導します。目の状態に合っていないコンタクトレンズを装着したり、誤ったレンズケアをしていると目のトラブルになります。

- **レンズの度数を自分の判断で変更しない**  
「見にくくなったから」と、コンタクトレンズの度数を勝手に上げてしまう人がいます。スマートフォンやタブレットの使い過ぎによる目の疲れで、視力が下がって

ることも少なくありません。そのような場合、単に度を上げるだけでは眼精疲労が悪化します。使用しているコンタクトレンズが見にくくなったと思ったら、必ず眼科医に相談してください。

- **定期検査を受ける**  
適切なコンタクトレンズを処方すれば、目のトラブルを少なくすることができますが、ゼロにはできません。定期検査を受け、目にトラブルが生じていないか確認する必要があります。定期検査で目のトラブルが小さなうちに発見して、対処すれば、失明に至るような事態を避けることができます。

【参考 中学校保健ニュース 2019年9月18日号  
道玄坂糸井眼科医院院長 糸井素純】