



H30.10.9 塩田中学校保健室

衣替えの月となり、日ごとに秋らしい気候になってきました。朝夕と日中の気温差が大きくなり、風邪を引いている人が増えています。また、県内でもインフルエンザがでている地域もあります。早寝早起き朝ごはんで抵抗力をつけ、体調を整えていきましょう。

スマホ老眼って???

10月10日は
目の愛護デー



いわゆる「老眼」の症状を自覚するのは45歳がピークといわれますが、最近、10~30代の若い年齢層が、「手元の文字が見づらい」「近くのものにピントが合わず、視界がぼやける」といった老眼と同様の症状で眼科を訪れるケースが急増しています。とくに、スマートフォン（以下、スマホ）を長時間使用する層に、このような症状が多く見られることから『スマホ老眼』と呼ばれるようになってきました。



《近視の影響》



目から画面までの距離約20cmにしか焦点が合わない『スマホ老眼』。近い距離でピント調節を続けると、その距離以外には焦点が合わず、ぼやけて見えます。以前は「調節けいれん」と言われていたのが、スマホの普及で新たな造語『スマホ老眼』として出てきました。

予防は、1時間に1回は遠くを見ること、1日の使用時間を4時間未満にすることです。

《ブルーライトの影響》



スマホの液晶ディスプレイが発するブルーライトによる睡眠障害。夕方にブルーライトを見ると、概日リズムを作り出す睡眠ホルモン(メラトニン)分泌の開始が遅くなります。目の疲労や睡眠に有害ということで、最近はブルーライトカットメガネやフィルムが販売されています。予防のために、まずは、画面の明るさを抑えること、就寝前は画面を見ないことが大切です。

意外と知らない「目薬」のコト

●なぜ貸し借りはダメなの？

気をつけていても、目薬をさす時に容器の先端がまつ毛やまぶたに触れてしまって、涙や目ヤニ、目の中にある細菌が目薬に入り込むことがあります。その目薬を借りると、持ち主の目の中の細菌や病気がうつることも…。

また、症状は同じでも、体質に合わないことも。貸し借りは絶対にダメです。



●点眼後は目をパチパチさせる？

「目をパチパチさせたほうが早く吸収する」というのは間違いで、パチパチまばたきをすると目薬が喉の方へ流れてしまいます。正解は、しばらくまぶたを閉じるか、軽く目頭をおさえてじっとすることです。

