

10月10日は
目の愛護デー

目を大切にしよう

監修：吉野眼科クリニック 院長 吉野 健一 先生



あなたの目は疲れていませんか？

いくつかチェックできるかな？



- 背筋をまっすぐ伸ばしている
- 適切な明かりの元で作業する
(手元だけでなく、周囲全体を明るくする)

- 物を見るときには適切な距離を保つ
(読書:30 cm以上、パソコン:50 cm以上、テレビ:1m 以上)
- 長時間近くを見続けず、時々遠くを見て目に休息を与える

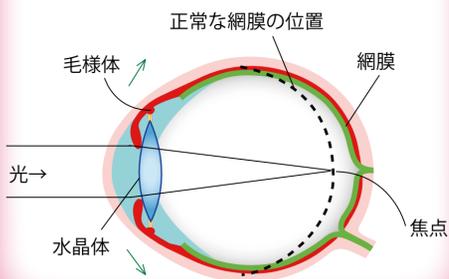
眼にストレスをためないように、普段から気をつけましょう



近視は焦点が網膜の手前に結ばれた状態

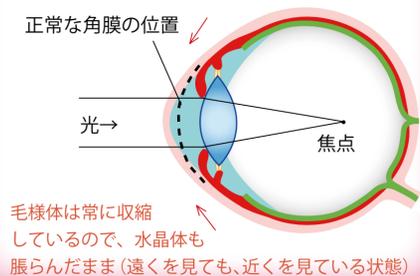
軸性近視

眼軸(眼の奥行き)が長くなってしまい、焦点が網膜より手前になってしまった状態。



屈折性近視

角膜や水晶体のカーブがきつくなり、屈折が大きくなり、焦点が網膜より手前になってしまった状態。



毛様体は常に収縮しているため、水晶体も膨らんだまま(遠くを見ても、近くを見ている状態)

眼にストレスを与えすぎないように、上のチェックポイント4点に気をつけましょう

視力矯正をするなら眼科へ

めがねもコンタクトレンズも眼科を受診し、必ず

自分の屈折度数に合うものを処方して

もらいましょう。度数が合わないものはストレスとなり、さらに視力を悪化させてしまいます。



コンタクトレンズを使用するとき

定期的(3ヶ月に1回)に眼に異常がないか眼科で検査をする

使い捨てレンズは使用期間を守る

ケアをきちんと行う(タンパク質除去などは工程や時間を怠らない)

眼が赤い、ごろごろする、目やに、かゆみなどの異常を感じたときは装着を止める



自分の見え方に異常を感じたら、お家の人に相談して眼科に行きましょう