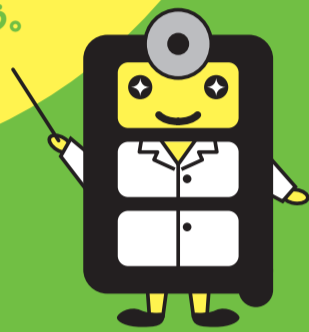


チェック&チェック

目の健康 について知ろう

現代はスマートフォンやパソコンを使う毎日です。
目の病気には失明や失明に至るような目の病気があります。
成長期は近視が進む時期でもあります。
目の健康について考えてみましょう。



お父さんの昔のメガネをかけると 遠くがよく見えます。 このまま使っても大丈夫ですか？

眼鏡のレンズの度数(つよさ)は人それぞれです。いくら遠くが見えるからといって、まちがった度数のメガネを長時間使うと疲れやすくなったり頭が痛くなったりすることがあります。ですから、よく見えるだけでなく楽に見えるメガネを作る必要があります。メガネを作る前には眼科を受診してメガネの処方箋を貰ってからメガネ屋さんに行きましょう。



髪の毛にはシャンプーするのに、 まつ毛にはシャンプーしないのですか？

まつ毛の生え際には脂の出る腺があります。ここに問題がおこると様々な病気をおこすことがあります。まぶたが赤くはれ痛くなる「ものもらい」や、目が乾く「ドライアイ」などはその代表です。また、まつ毛にもダニが生息することがあります。このダニに効く薬はないので日ごろから目の周りを、ベビーシャンプーや専用のシャンプーなどを用いて清潔に保つことはとても大切です。



「新型コロナ感染ウイルス感染症」と 目に関すること

新型コロナウィルスの眼症状について教えてください。

新型コロナウイルス感染症(COVID-19)が世界中で蔓延しています。主に、口や鼻などの上気道粘膜から感染しますが、目の粘膜である結膜からの感染の可能性も示唆されています。海外からの報告によると、新型コロナウイルスに罹患したひとの1~3%に結膜炎症状が出るとされており、Pinky Eye(ピンク色の目)が特徴とされています。また、最近では脳神経系の異常も報告されており、複視や眼瞼下垂の報告もあります。

眼科で結膜炎と言われましたが、新型コロナウイルス感染症ですか？

結膜炎の原因はアレルギー、細菌、ウイルスなど多岐にわたります。眼所見だけで新型コロナウイルス感染症に罹患しているかどうか判断するのは困難です。

目から新型コロナウイルスに感染することもあると聞きました。
予防策はありますか？

新型コロナウイルスの感染様式は飛沫と接触によるとされています。予防には石鹸による十分な手洗いとアルコールなどによる手指消毒を行うことが必要です。特に、コンタクトレンズの着脱や点眼薬を使用する時には石鹸による手洗いを必ず行ってください。また、どうしても心配な方やアレルギーなどで頻繁に目をこする癖のある方はゴーグルなどを着用するのもいいでしょう。

集中力が続かないのは、性格の問題？

本を読む、あるいはパソコン作業などで集中力が続かないのは、本人のやる気の問題や性格の問題と思いませんか？ 子供・大人に限らず見え方に問題があることがあります。文字を上手く目で追えず読み飛ばしてしまったり、上手くピントを合わせられず、すぐに疲れてしまったり。そんな状況なのかも知れません。特に、子供の場合は周りの人が気が付いてあげることが大切です。やる気や性格の問題と安易に片付けず、気になる場合は専門の医師に相談してください。



幼い子供にも眼帯、は当たり前？

幼い子供(乳児・幼児)は、視力の発達過程にあります。この時期の眼とそれを司る脳の機能は、盛んに発達をしています。両眼で遠くを見たり、近くを見たり、左右の眼を色々な方向に向けることなど、日々訓練をしている状態にあります。そのため、眼帯などをして片目を覆ったりしてしまうと、この発達を邪魔することになってしまうのです。安易に眼帯をしたりせず、必ず医師に診てもらって判断を仰ぐことが大切です。



感染予防の対策をしたうえで手引き誘導！

駅や道で行き先に困っている視覚障害者にお手伝いが必要か声をかけて手引き誘導を行いましょう。お互いにマスク着用し、自分のひじ上や肩に視覚障害者に手を置いてもらい、同じ方向を向いてゆっくりと歩く。歩行の安全を第一に手助けすることが大切です。

日本失明予防協会について

失明原因の解明及び失明の予防並びにウイルス眼炎その他の眼感染症の予防及び研究に対して助成を行うほか、失明予防についての知識の普及と啓発を図り、もって国民の公衆衛生の向上に寄与することを目的として事業を行っています。

協賛

SENJU

千寿製薬株式会社

Nikon Essilor

株式会社ニコン・エシロール

TOKAI

東海光学株式会社

Santen

参天製薬株式会社

社会福祉法人
読売光と愛の事業団

HOYA

HOYA 株式会社

TAIGA

大河実業株式会社

日東メディック株式会社

日東メディック株式会社

発行：公益財団法人 日本失明予防協会