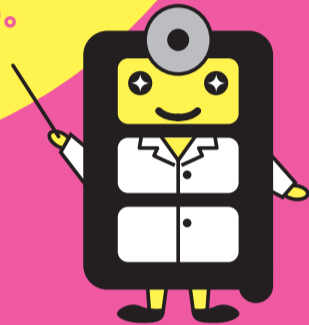


チェック&チェック

目の健康 について知ろう

ウィズコロナ時代でテレビやパソコンなど
画面をみる時間は以前より長くなったと思います。
正しい姿勢や、時間管理、こまめな休憩で
目の健康に一層気を配りましょう。



VDT 症候群は大人の病気!?

VDT 症候群 (VDT: ビジュアル・ディスプレイ・ターミナル) とはパソコン、モバイル端末、テレビゲーム等、ディスプレイを長時間使うことで、目や身体や心に影響の出る病気です。ウィズコロナ時代において、スマートフォン、パソコン等の画面を長時間見続けたり、デジタル機器でゲームに長時間、熱中する機会が増えているので、子供も VDT 症候群にかかる可能性があります。



近い距離を見る状態が長く続くと、手元にピントを合わせる目の筋肉 (毛様体筋) の緊張状態が続き、筋肉疲労を起こします。目の症状では、目が疲れる、目の痛み、目が乾く、目がかすむ、物がぼやけて見える、視力が落ちる等があります。ドライアイが進行して結膜が充血することもあります。また肩がこる、首から肩、腕が痛む、だるいなどの症状が起こることもあります。精神の症状としてはイライラや不安感、抑うつ状態になることもあります。

目の疲れをほぐすには、一定間隔で休憩をとり、遠くに視線を向かわせることで緊張をとる効果があるとされています。パソコンやスマートフォンに過度に集中すると、まばたきの回数が減って、目が乾いた状態となりやすく、更に目が疲れやすくなることが知られています。ある程度意識して、定期的に画面から目を離し、ゆっくりまばたきをして涙液の層を整えることが大切です。また目のうるおい不足を改善できる目薬を使用することで、涙液を安定的に保ち、目の疲れや、乾き等の症状を改善することも期待できます。症状が改善されない場合は、早めに眼科を受診されることをおすすめします。

盲導犬ユーザーに街で出会ったら

皆さんは、街で盲導犬に出会ったことはありますか？
盲導犬に出会うと、視覚障がい者を安全に誘導するその一生懸命な姿や愛らしさから、つい盲導犬へ関心がいきがちです。

「盲導犬に出会った」ということは、盲導犬を使用して歩いている「視覚障がい者」に出会ったことでもあります。今後、街で盲導犬に出会った際には盲導犬ユーザーに、あなたの視線を向けてみてください。たとえ盲導犬と一緒に歩いても盲導犬ユーザーは道路状況や混雑状況等によっては困ることがあります。もしも盲導犬ユーザーが困っている様子であれば、まずは「何かお手伝いすることはありますか？」と声をかけて聞いてみてください。

盲導犬ユーザーに声をかけてみて「手引きをお願いします」と言われたら、盲導犬がいない側に立ち、ユーザーにあなたの肘か肩を持ってもらい、あなたがユーザーの半歩前を歩きます。段差や階段の始まりでは、いったん立ち止まって、上りか下り、どちらを進むのか説明します。また、ユーザーもあなたもぶつからないように気をつけて歩きましょう。盲導犬に対する注意事項もあります。盲導犬が盲導犬ユーザーを安全に誘導するためには、周りの人たちの協力も欠かせません。盲導犬が集中力を欠くと、安全に歩けなくなり盲導犬ユーザーに危険が及ぶ場合もあります。詳しくは関西盲導犬協会など、盲導犬に関するホームページをご覧ください。



デジタル画面を見る時の五つの心得

画面と目

30 センチ以上はなして 姿勢よく

30 分画面を見たら 目を休め

20 秒以上、遠く見る

わかりやすい 色と工夫で

文字を書く

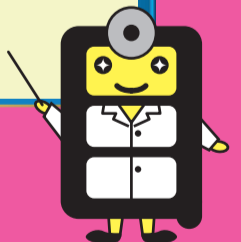
文字拡大 自動で読み上げ

技を知る

目とからだ 外でのびのび

健康だいじ

© 公益社団法人 日本眼科医会



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



発行: 公益財団法人 日本失明予防協会