

10月10日は目の愛護デーです👁

「10」を横にして見ると眉毛と目の形に見えることから、10月10日は目の愛護デーとされています。みなさんは、自分の「目」のことを日頃から大事にできていますか？今年度の健康診断では、片目または両目の視力がB(0.9~0.7)以下の人の割合は、1年次：62%、2年次：53%、3年次：58%という結果でした。下がった視力は、簡単に回復させることはできません。今以上に視力を下げないためにも、意識して「目」を気遣ってみませんか？



どこをチェンジ？

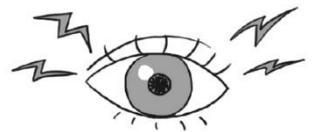
目にやさしい過ごし方

朝起きてから寝るまで動く、みんなの目。大切にできていますか？ 毎日のこんなところをちよっぴりチェンジしてみよう。



気をつけたい！身近に潜む目の病気

視力の低下だけでなく、気をつけてほしいのが目の病気です。なかでも流行性角結膜炎は、毎年数人かかる身近な感染症です。今回は、みなさんにも起こりうる目の病気とその予防方法について紹介します。



病名	概要	原因	症状	予防方法
ものもらい	瞼にある脂や汗を出す腺に細菌が感染して起こる急性の化膿性炎症。	・目にケガをした時や、身体の抵抗力が落ちている時に目をこする。	まぶたの腫れ、目やに、痛み、かゆみ、赤み、ゴロゴロする	●目に痛みやかゆみ、違和感がある時に、むやみに触らない・こすらない。
感染性結膜炎	結膜(白目の1番表面の膜)に細菌やウイルスが感染して起こる炎症。	※ウイルス性の感染性結膜炎の場合は、人から人へも感染する。	目やに、ゴロゴロする、涙が出る、充血	●ものに触れた後の手や汚い手で目を触らない。
流行性角結膜炎	アデノウイルスに感染して起こるウイルス性の結膜炎。感染力が強く人から人へ感染する。	・感染者が触ったものに触れた後に目を触る。 ・感染者ともものを共有する。	目やに、白目が赤くなる、まぶたの腫れ、リンパ節の腫れ	●目にゴミが入った時は、涙や目薬、水道水で洗い流す。
感染性角膜炎	角膜の傷に細菌やカビが感染して起こる炎症。	・異物が目に入る。 ・コンタクトレンズを間違った方法で使用する。	痛み、充血、ゴロゴロする、まぶたの腫れ、黒目が白くなる	●コンタクトレンズは正しいケア・着用をして清潔を保ち、定期的に検診を受ける。 ●目薬をさす時には、目薬の先にまつげや手が触れないように気をつける。