



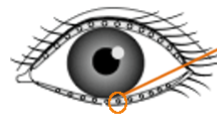
今月の特集は眼の病気についてです。ドライアイやものもらいなど、みなさんがなりやすい眼の病気について、原因や予防法・治療法を調べてみました。よく読んで、予防に努めましょう。もし眼の病気になってしまったら、放っておかず早めに受診するようにしましょう。

ドライアイ

涙の質や量に異常が起きると、角膜や結膜の表層の水ぬれ性が低下し、角結膜の表層に傷や炎症が起きます。これらが悪循環を繰り返すことがドライアイであると考えられています。

原因 若い人に多いドライアイの原因として、主に以下の3つが考えられます。

- 1 パソコン・スマホなどにより、まばたきの回数が減り、目が乾燥してしまうことです。
- 2 ソフトコンタクトレンズからの水分蒸発によるものです。最近は高酸素透過性でドライアイに強いものもあるので、材質選びは大切です。
- 3 化粧によるものです。過剰なアイメイクにより、マイボーム腺という、まぶたのふちの粘膜にある、脂を出す腺を塞いでしまうことで涙の質が悪くなります。



マイボーム腺
上下のまぶたに数十個あるブチツとした穴がマイボーム腺の出口です。この出口から脂が出るので、化粧品が付着しないように注意しましょう。

予防法・治療法

治療では目薬を使用します。市販のものはむやみに使用すると症状を悪化させる可能性があります。必ず病院で処方されたものを使用しましょう。予防のために自分でできることは、パソコン・スマホを見る時間を減らし、目のダメージを減らすことです。マイボーム腺は温めてマッサージをし、きれいに拭くことが効果的です。

スマホ老眼

最近、10~30代の若い層を中心に「手元の文字が見づらい」「ピントが合わず視界がぼやける」と老眼に似た症状が出ている人が増えています。スマホやタブレットなどを長時間見続けることが原因だと言われています。

予防法・治療法

何よりも予防が大切です。まずはスマホ等の使用時間を減らすように心がけましょう。使用する際には1時間おきに10分~15分の休憩を取りましょう。また、スマホを使用する際は、眼との距離を40cm程度離しましょう。

ものもらい

まぶたのふちにある脂腺に細菌が入り、感染して化膿したものです。始めはかゆく、次第にまぶたが赤く腫れて痛むようになります。



予防法・治療法

治療には点眼や軟膏を使用します。薬を使うと2~3日で症状が軽くなり、4~5日すると治るのが普通です。病気が進行してしまうと薬だけではなかなか治りません。そのため、2日間の改善がなければ、受診することをお勧めします。予防のためには、きちんと手洗いをする事です。

眼の病気に関するQ&A 学校医の藪下先生に聞いてみました！

- Q1 眼がかゆいときはどうしたらいいですか。
A1 かいてしまうと余計にかゆくなるので、まずはかかないこと。冷やすと一時的にかゆみを減らすことができます。
- Q2 実際に高校生に多い眼の病気は何がありますか。
A2 年々近視は増えていると思う。ものもらいや、結膜炎も多い。
- Q3 眼科検診をしていて、一色高校の生徒に多い眼の病気など、特徴はありますか。
Q3 アレルギー性結膜炎は多いように感じます。
- Q4 眼科の学校医として一色高校の生徒に伝えたいことはありますか。
Q4 健康が第一なので、眼の病気にかからないためにも、健康なからだづくりを心がけてください。また、眼科検診で受診するようにお知らせをもらった人は、必ず受診するようにしてください。



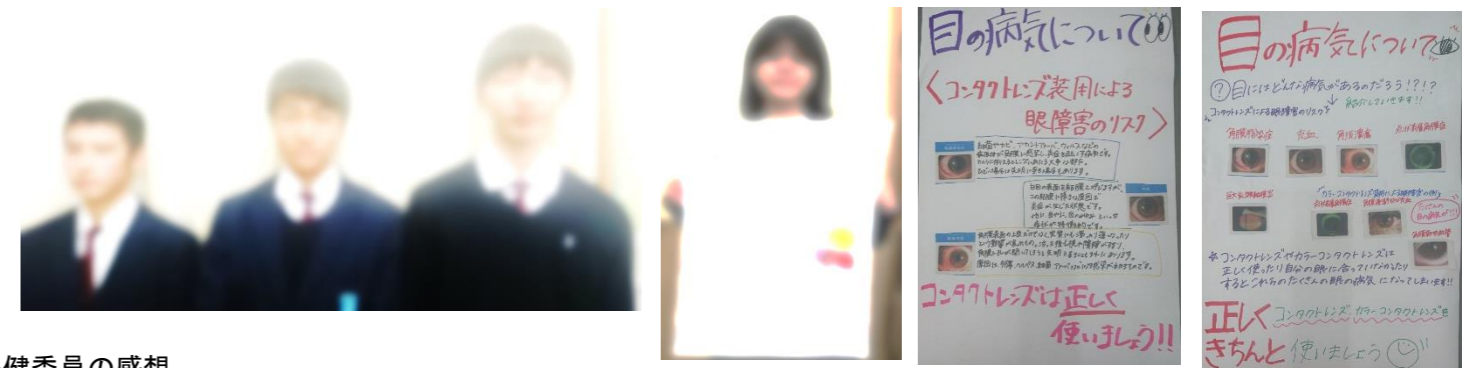
眼に関することわざ

「目は口ほどに物を言う」目つきは言葉と同じくらい、相手に気持ちを伝えることができる。「二階から目薬」回りくどくて効果のないこと。意のままにならずもどかしいこと。

眼に関することわざは、たくさんあります。それだけ私たちの生活に密接に関わっているということですね。



今月の「ほけんだより・ポスター」は私たちが作りました！



保健委員の感想

- ・眼に異常を感じたら、早めに受診したいと思いました。
- ・スマホは便利だけど、眼のことを一番に考えながら利用したいと思いました。
- ・自分は眼をよくかいてしまっていたので、気を付けようと思います。
- ・眼科検診でお知らせをもらった人へ、必ず受診するように呼びかけていきたいです。

今月の編集長コメント

見やすいようなレイアウトを考えるのが大変でした。読む人の立場になって、何に興味をもってくれるかを考えて作りました。文字が多くなってしまいましたが、読んでくれると嬉しいです。