

ほけんだより

だいごう
第10号

10月10日 何の日？



10月10日は「目の愛護デー」です。10と10を横に並べると、眉と目の形に見えることから、この日が記念日になりました。今はパソコンやスマートフォンを使う時間が長く、知らず知らずのうちに目に大きな負担がかかっています。目を大切にする習慣を心がけましょう。例えば、読書や画面を見るときは30分に一度は休憩して遠くを眺める、しっかり睡眠をとる、バランスのよい食事をするなど、毎日の小さな工夫が目の健康につながります。また、気になる症状があれば早めに眼科で相談することも大切です。10月10日をきっかけに「目を大事にする生活」について考えてみてくださいね。

か 欠かせない、まばたき

私たちはまばたきをすることで、目の表面に涙を行きわたらせています。涙は、目の乾燥をふせいだり目の表面の傷を治したりと、さまざまな役割をもっています。そのため、スマートフォンを使うことや携帯型ゲーム機で遊ぶことなどに集中すると、まばたきの回数が少なくなり、目の表面の涙も減ってしまい、目に良くありません。

目を使う作業をするときには、意識してまばたきをするようにしましょう。またスマートフォンを使うときは白を基調としたライトモードから、黒や濃いグレーを基調としたダークモードに切り替えてみましょう。ダークモードでは、まばたきが増えることが示されています。



いりようきき 「コンタクトレンズ」は医療機器です



視力を矯正するためのコンタクトレンズ。かの有名な『モナ・リザ』を生み出したレオナルド・ダ・ヴィンチは科学者・研究者としても知られており、「視力の矯正に液体やレンズを使う」という理論的着想を最初に記録した人物とされています。1508年ころの話

です。その後、フック（17世紀）、デカルト（17世紀）らも類似のアイデアを発展させ、19世紀末になってようやく実際に「角膜に装着できるレンズ」が登場しました。

そんな古い歴史を持つコンタクトレンズですが、最近は1DAYタイプ（使い捨てタイプ）、一定期間（2週間や3週間など）洗浄や消毒をしながら使うタイプ、おしゃれのためのカラーコンタクトレンズなどさまざまなものがあります。

コンタクトレンズは医療機器なので、コンタクトレンズを使用する場合には、眼科を受診することが必要です。眼科の先生に目にあった度数のレンズを処方してもらい、レンズを装着した時の状態や目の異常などを確認してもらってから使用するようにしましょう。

コンタクトレンズを正しく使用して目の健康を守ってください。

