



## 目の健康

視力検査を行い、視力が低下していた人には、受診を勧めました。

片目の視力が低下している人が何人かいました。

※横向きに寝転がって本を読んだり、スマホの画面を見たりすると、どちらかの目を主に使うことになり、使う方の目だけ視力が低下してしまうことがあります。両目でなら見えるから大丈夫だと思いがちですが、片目の視力低下は他に原因がある場合もあるので、やはり受診が必要です。

(時々、片目ずつ見え方を確認してみましょう)

### ❖ 視力

○遠見視力・・・遠くを見る能力

学校では、5m離れた視力検査表で遠見視力を計っています。



○近見視力・・・手元など近くを見る能力

近見視力用の検査表を目から30cm離して計ります。

遠見視力がよくても近見視力が悪い場合もあります。

※近くの物が見えにくい場合や、近くの物を長く見ていて目が疲れる場合は、近見視力を検査してみましょう。



### ❖ 近くのものを見る時は・・・

スマホやタブレットなどの近くの物を見る時には、両目を内側に寄せる機能と、ひとみ(瞳孔)を小さくして見やすい状態にする機能が働きます。この働きが長時間続くと、目が疲れる、乾く、痛い、ぼやけるといった症状が出やすくなります。また、頭痛や睡眠障害を起こすことがあります。

スマホ、タブレット、パソコンを使うときは・・・

1時間ごとに10～15分、目を休めましょう。  
遠くを見たり、目をつぶったりしましょう。



意識的にまばたきをしましょう。

スマホやパソコンを使っている時は、まばたきの回数が減って目の表面の水分が蒸発しやすくなってしまいます。

姿勢に気をつけましょう。

スマホをのぞき込む姿勢が続くと、頭痛、肩こり、首のこり、めまいなどが起きることがあります。



目がズキズキ痛い  
充血している  
(白目の部分が赤くなっている)  
目の周りが熱っぽい

冷たいタオルで  
目を冷やして  
みましょう

目が疲れる } → 蒸しタオルで目を  
目が乾く } 温めてみましょう

※熱すぎてやけどしないように注意!  
適温は、触った時に心地いいと感じる40度だそうです。

### ❖ コンタクトレンズを使っている人へ・・・使用方法を守りましょう

コンタクトレンズは医療器械です。不適切な使用をすると、目の障害などを引き起こしかねません。そのため、適切な管理が必要なものとして、心臓ペースメーカーや人工関節などと同じく、高度管理医療機器というものに指定されています。

