

OASIS

(ほけんだより) 10月号

令和3年9月30日

松原第四中学校 保健室



長かった緊急事態宣言期間が、いよいよ終わります。

待ちに待ったクラブ活動も再開され、授業や学校生活の中でもできることが増えていきます。



とはいえ、新型コロナウイルスに感染する危険性はまだまだ残されており、マスクの着用、ソーシャルディスタンスの確保(不必要に接近しない)、手洗い・消毒等の予防の徹底は必要です。

感染対策を徹底し、スポーツの秋、芸術の秋を満喫してくださいね。

大事な目、あなたは大丈夫？ ドライアイ👁️👁️

●ドライアイとは

パソコンやテレビ、携帯電話の画面などを見続ける生活により、知らず知らずのうちに目を酷使。その結果、目が疲れやすい、あるいは何となく目に不快を感じるという人が増えています。

こうした疲れ目などの原因として最近注目されているのが目の乾き、ドライアイです。

ドライアイは、涙の量が足りなくなったり、涙の成分が変化したりする病気であり、目の表面に傷ができることもあります。

ドライアイが進行すると、視力低下や痛み、角膜上皮剥離(角膜が乾燥してはがれる病気)を発症してしまうこともあります。

●もしかしてドライアイ？ 自分でチェックしてみよう！

- 目が疲れやすい
- 目がゴロゴロする
- 目が重たい感じがする
- 目が乾いた感じがする
- 目やにが出る
- 目が痛い
- 涙が出る
- ものがかすんで見える
- 光をまぶしく感じやすい
- 目が赤い
- 目がかゆい
- 何となく目に不快感がある

※5つ以上あてはまる人はドライアイの可能性が高いと考えられます。



放っておいて進行すると眼の表面に傷がつき、痛み・見えにくい・目を開けにくいなどの症状が現れるほか、眼の感染症にもかかりやすくなります。「ドライアイかも!？」と感じたら、早めに眼科を受診しましょう。コンタクトを使っている人は、特に要注意です。

カラコンも 医療機器です。



目に異常を感じたら、すぐに眼科へ行きましょう！

今や欲しいものは何でもネットで手に入られる時代。使っている人はどこで手に入れていますか？

以前は度が入っていないカラコンはファッション商品、雑貨として流通していました。そのため安全性に問題があるものも多く、点状表層角膜症、角膜びらん、角膜潰瘍などの眼のトラブルが起こっていました。それをうけ、2009年11月、度が入って

いないものも、視力補正用コンタクトレンズと同様に医療機器として薬事法(現在の医薬品医療機器法)の規制の対象となり、安全性および品質の担保、適切な情報の提供が行われることになりました。

おしゃれ用のカラーコンタクトレンズは、角膜(黒眼)に直接のせて使用するため、おしゃれ用であっても、眼に適した素材、レンズカーブやサイズを選ぶ必要があります。購入する前には必ず、眼科を受診しましょう。眼科医は、コンタクトレンズを使用しても問題がないか眼の状態を検査した上で、使う人の希望も入れ、適したコンタクトレンズを処方してくれます。装用時間やレンズケアの方法など、正しい取り扱い方法についても、眼科医から指導を受け、安全に気をつけて使用してくださいね。

アイプチって危険なの!?

1.「炎症」を起こす

私たちの体の中で一番薄い皮膚が、まぶただということを知っていますか？その厚さは約 0.6mm とも言われており、とてもデリケートな部分なのです。そのためアイプチなどを使用することで、まぶたに大きなダメージを与えてしまうのです。アイプチの接着剤に配合されている成分は、ラテックスという天然ゴムです。

これは、絆創膏などの接着剤と同じものです。絆創膏をまぶたにくっつけると考えれば、どれほどの負荷が目にかかるかは想像しやすいのではないのでしょうか。

さらに、アイプチの接着剤によって皮膚呼吸が阻害され、まぶたが腫れて元の一重よりも重たそうな一重になる、ガサガサになる、変形する、皮膚が硬くなる、皮膚がはがれる、皮膚が伸びる、などの症状を引き起こす恐れがあります。



2.「眼瞼下垂症の恐れ」

アイプチのノリをとる時に擦ったり、炎症を起こしたまぶたを掻いたりすることが、眼瞼下垂症を引き起こす原因になると言われています。眼瞼下垂症になると、上のまぶたが垂れ下がってしまうことで目を開けにくくなり、視野が狭まる、頭痛が起きる、疲労感を覚えるといった症状を起こします。

「きれいになりたい」という行動が、自分の目や肌にダメージを与えてしまっては意味がありません。中学生の時に必要かどうか、よく考えてくださいね。