



## 目の健康、見逃していませんか？

みなさん、1学期の視力検査の結果は覚えていますか？ 検査の結果、視力が「C判定」やそれ以下だった人には、眼科の受診をおすすめする「視力検査のお知らせ」を配っています。（緑色の紙）  
黒板の文字が見えづらいと、授業に集中しづらくなったり、目が疲れやすくなったりすることがあります。「ちょっと見えにくいけど、まあ大丈夫かな…」と思っている人も、早めに眼科で診てもらうことが大切です。👁️ 目は一生使う大切な器官です。今のうちにしっかりケアして、快適に学校生活を送れるようにしましょう！受診した人は用紙を保健室まで提出してくださいね。  
何か心配なことがあれば、いつでも保健室に相談に来てください。

### 10月1日現在の眼科受診率

1年生 17.6% 2年生 40% 3年生 13.6%



2学期中に  
治療を  
終わらせよう！

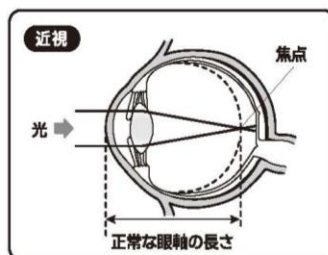
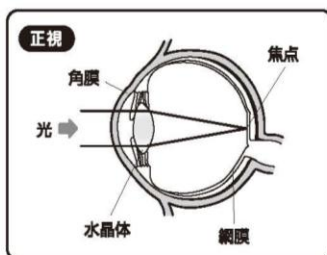
## ほんとはちょっと怖い!? 近視の話

「なんだか前より見えにくくなった」という人、最近多いのではないのでしょうか。中学生で近視の人は、なんと約60%とされています。

### Q1 近視ってどういうこと？

#### A 眼球が変形してピントが合わない状態

眼球は、カメラのような構造をしています。ものに光が反射すると、目はそれを色や形といった情報として取り入れます。カメラのレンズが黒目の部分で、フィルムにあたるのが目の奥にある網膜。本来は、目の中に入った光の情報は網膜の上で像を結びます。しかし近視の人は、**眼球が楕円形に伸びてしまっています**。網膜の手前で像が結ばれるため、ピントが合わない状態になるのです。



### Q2 近視の原因は？

#### A 最近環境が原因の近視が増えています

「遺伝」と「環境」の両方が関係しています。ただ、近年近視の人が増えているのは、**環境（生活スタイル）による影響が大きい**と言われています。スマホなどの使いすぎで近くを見ることに一生懸命目の筋肉を使っていると、成長途中の目は眼球を変形させてピントを合わせるのを手伝わうとして、結果的に近視になってしまうのです。



### Q3 近視を放置しているとどうなる？

#### A 失明の原因となる病気のもとになることも

じつは、近視は万病のもと。近視が強くなると**失明原因1位の「緑内障」**になりやすくなったり、**治療法のない「病的近視」**に進んだりすることもあります。現代ではたくさんの人が近視になっていますが、「矯正して見ればいい」では済まないものもあるのです。



## 秋になってから、こんな症状ありませんか？



くしゃみ 鼻水 頭痛  
皮膚のかゆみ 食欲がない  
…もしかして、寒暖差アレルギーかも。

よく聞くアレルギーは体を守る「免疫機能」の過剰反応によるものですが、寒暖差アレルギーは、体の機能をコントロールしてくれる「自律神経」が、急な温度変化でうまく働かなくなってしまうことが原因で起こります。正確には「アレルギー」ではないのですが、症状が似ているのでこのように呼ばれています。対策次第で症状を和らげることができます。

#### check 温度差対策を

脱ぎ着しやすい服装で、気温差に自分で対応しましょう。一枚羽織るものを持っておくと便利です。

#### check 規則正しい生活を

バランスの良い食事、十分な睡眠を心がけましょう。規則正しい生活は、自律神経を整えてくれます。



気温差に  
注意しよう

症状から知る

# 目の病気鑑

こんな症状、ありませんか？

## 目が乾く、シバシバする

それは… → **ドライアイ** かもしれません



涙は本来、目の表面を包んで快適に過ごせるよう守ってくれています。しかし、何らかの理由でこの膜が均一でなくなったり途切れたりすると、様々な症状が出ます。

症状の一例

- 目が乾く
  - 目の疲れ
  - 違和感（ゴロゴロする）
  - かすむ
  - 涙が出る
  - 目が赤い
  - 眩しい
  - 痛い
- など

## 蚊や糸のようなものが見える

それは… → **飛蚊症** かもしれません



明るい晴れた空を見たときに黒い虫や糸状のゴミのようなものが視界を浮遊しているように見えることがあるかもしれません。これは目の中の硝子体というところにある濁りがそのように見えるもので、あまり心配はないことがほとんど。ただし、それが急にひどくなった際は危険な病気の可能性があるため、すぐに眼科へ。

## 目の健康を守るために

ICTとは

程よい距離で付き合おう



画面との距離、使用時間など、健康や生活に影響の出ない「ちょうどいい」を保ちましょう。

気になることがあったら

放置せずに眼科へ



目の不調は意外と気づきにくいもの。おかしいなどと思ったら既に症状が進行していることもあります。

メガネやコンタクトレンズの

度が合っているか定期的に点検を



合っていないものを使っていると、目に負担がかかってしまいます。見えにくいと思ったら調整しましょう。

## 目が赤くなる、かゆい

それは… → **結膜炎** かもしれません

結膜とは白目のこと。白目が充血し、まぶたが腫れたりまぶたの裏側が赤くなったりします。細菌やウイルス、アレルギーなど、原因はいろいろ。

ただし、黒目の周りが充血している場合や黒目と白目の境目が充血している場合は、結膜炎ではない病気の可能性も。



## 片目の位置が内側（外側）にズれる

それは… → **斜視** かもしれません

通常、両目の視線は同じ方向にそろっているはずですが、片目だけが違う方向を向いているときは斜視といって、見え方に支障が出るなど見た目だけではなく問題が起こることがあります。また、ぱっと見は斜視ではないのに片目ずつ調べるとズれていることもあります（斜位）。スマホの使い過ぎで斜視になってしまう「スマホ斜視」も最近は問題になっています。

