

保健だより



平成25年10月29日
石川県立金沢二水高等学校
保健室

10月10日は『目の愛護デー』でした。秋の夜長に勉強や読書などで無意識のうちに目をよく使っていることでしょう。ここで少し、自分の目について考えてみませんか。



視力がC、D_{0.6}以下だった人の数

(人)	1年	2年	3年	計
裸眼	51	44	30	125
矯正	104	72	84	260
計	155	116	114	385
受診済 (%)	103 66%	59 50%	89 77%	251 65%

4月の視力検査では二水生のおよそ33.5%の人が視力C以下でした。視力の低下は近視に多いことは知られていますが近視だけが原因とはかぎりません。屈折異常の他に角膜や網膜、視神経などに疾患がある場合や白内障など、治療が必要な場合もあります。また近視の場合も、進行をなるべく遅くするためには適切な眼鏡をかける、スマホなど近くのを見続けられないことが良いとされています。検査の結果で要受診の人は必ず学校提出用の受診票をもって眼科を受診しましょう。



高校生によくある原因疾患



- 屈折異常・・・遠視・乱視・近視
- アレルギー性皮膚炎・アレルギー性結膜炎・・・眼瞼をよくこするアレルギー性皮膚炎では、白内障や網膜剥離、円錐角膜など視力に重大な影響を及ぼす眼疾患がかかっていることがあります。
- 円錐角膜・・・角膜が円錐状に不整にとがってくる病気。眼鏡では矯正できない。
- 角膜潰瘍・・・角膜に傷があると細菌に感染して潰瘍を形成することがあり、早急な治療が必要です。角膜が白く混濁し、生涯にわたって視力障害になることがあります。
- ぶどう膜炎・虹彩炎・・・顔面の打撲時などに起こりやすく、視力障害につながることもある。眼痛、充血、見えにくいといった症状から始まります。早急な治療が必要です。

あなたは
大丈夫？



コンタクトレンズ正しく使っていますか??

大事な目を守るために...

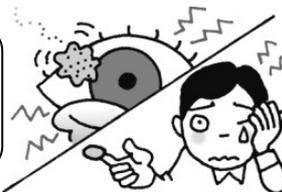


コンタクトレンズは目に直接つけるもの。適切な処方と装着、正しいレンズケアや定期検査など、使用におけるルールを守らなければ、角膜が傷つくなど目に深刻な障害を引き起こしかねません。使用法を再確認し、トラブルを予防していつも快適にコンタクトレンズを使いましょう。

- レンズを扱うときは必ず手を洗う
- レンズやレンズケースを毎日洗う
- 調子の悪いときには使わない
- 定期的に眼科受診している

!!思い当たる人は要注意!!

- 水道水で洗っていませんか?
- 装着したまま眠っていませんか?
- 期限の過ぎたレンズを使っていませんか?



目は、起きている間ずっと、外からの刺激を受け続けています。目を休ませるには、目を閉じる時間をじゅうぶんにとることが必要です。

目から入ってきた光を分析し、「情報」として受け取るのは、脳の役目です。目を開けている間はずっと、脳も働き続けているのです。目と脳を休ませるためには、毎日、きちんと睡眠をとることがとても必要なのです。

..... 近年、流行のカラーコンタクトレンズについて.....

瞳を大きく見せるものが人気の通称カラコン。利用者の増大に伴って眼障害のトラブルも多発していることから2011年に高度医療機器として規制対象になりました。ネットや量販店などで手軽に購入できるものは規制以前に製造された粗悪なものが含まれています。「酸素透過性が低い」「カーブが合わない」「色素が溶ける」などで角膜が傷ついたり、炎症や激しい痛み、感染症など目の病気を引き起こして視力障害を招くことも! 黒目の大きさよりも、生き生きとした目や表情の方が魅力的なのでは?