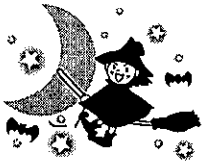


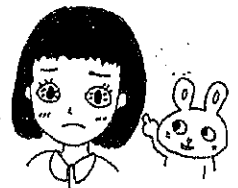
今月の健康目標：目を大切にしよう，生活リズム・生活習慣をもう一度見直そう



今日から、衣替えで一気に秋らしい雰囲気になりました。読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋、食欲の秋、何かに挑戦するにはとてもいい季節です。気温差の大きい時期なので体調管理に気をつけて、充実した日々を過ごしましょう。



## 知っておこう★目のトラブル



### カラーコンタクトレンズに注意！

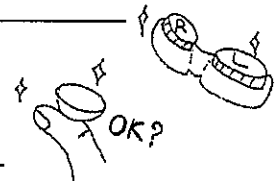
通販などで海外から送られてくるカラーコンタクトレンズの中には、粗悪品もあります。レンズの品質が原因で透明なコンタクトレンズより、目に障害を起こしやすいものがあることが分かっています。中にはカラーコンタクトレンズの使用で目に重い障害を起こす例もあります。おしゃれのために目にトラブルを起こしては本末転倒です。

### 「結膜炎」って？

結膜とは、まぶたの裏側と白目を覆う膜で、外部からの影響を受けやすい部分です。花粉やホコリによって目のかゆみや目やにが出るものはアレルギー性の結膜炎です。かゆみはありませんが、充血したり目の奥が痛くなると、ウイルス性の結膜炎になっている恐れがあります。いずれにしても、放っておかずに眼科を受診することが必要です。



10月   10日  
め あいちこ 目の愛護デー



### 「ものもらい」って？

目に必要な油分を分泌する出口が詰まって、コリコリしたしこりができるものを「霰粒腫(さんりゅうしゅ)」と言います。あまり痛みはありません。まぶたのふちや内側に最近が感染し、まぶたが腫れたり、かゆみ・痛みが出るものも「麦粒腫(ばくりゅうしゅ)」と言います。ひどくなると、眼科で目薬をもらう等の処置が必要になります。

### 目の疲れ・ドライアイって？

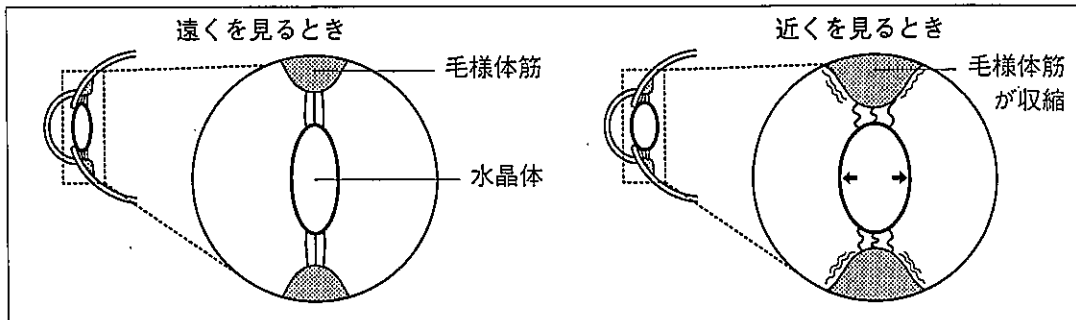
涙の量が足りなくなったり、涙の成分が変化して、目の表面に傷ができてしまうことをドライアイと言います。これはパソコンやスマホを長時間使用することで、目を酷使してしまう状態が続くことで起こるトラブルです。コンタクトレンズを着けている人は、特にドライアイになりやすいので、適切なケアが必要です。

# 知っておこう☆視力低下を防ぐために

・ゲームやスマホなどを長時間使用することで、目には大きな負担がかかり、視力の低下につながります。時間を決めて使用し、近くを見続けた後は遠くを見て目を休めましょう。

## 遠くを見るときと近くを見るとき

遠くを見るときは、目の中の毛様体筋もうようたいきんがゆるみ、水晶体が薄くなります。一方、近くを見るときは、毛様体筋もうようたいきんが収縮し、水晶体が厚くなります。この毛様体筋もうようたいきんが収縮した状態は、目にとって負担になるため、近視が進行する要因になります。



## からだのちからとくすりの話

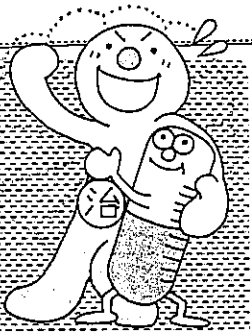
Q. 薬って、病気を治すもの？

A. つまり、けがや病気を治すのは体の「自然治癒力」。薬は、その力を補助するものです。

薬の役目は、大きく分けて2つ

細菌などの病原菌を、退治します

症状をやわらげて、自然治癒力の働きを補助します (カゼ薬はこのタイプ)

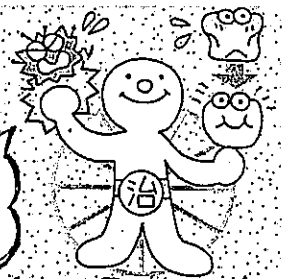


自然治癒力の3つのはたらき

傷ついたり古くなった細胞を修復したり、新品にしたりします

からだに入ってきた細菌などの外敵を退治します

からだの代謝や機能のバランスを正常に保ちます



## ◆自然治癒力を高めるために大切なこと

- ・ 十分な睡眠
- ・ バランスのいい食事
- ・ 適度な運動

