

医務室だより

★眼の健康について★



学生の皆さんこんにちは。突然ですが、10月10日は眼の愛護デーです。という事で今回は眼の健康についてお話ししたいと思います。

<眼精疲労について>

PC やスマホなど現代人は眼を酷使している状態と言えます。皆さんの中にも疲れ目を自覚している方は多いのではないのでしょうか。眼精疲労とは、疲れ目の状態が慢性的に続き、かすみ目、まぶしさ、眼の痛みなどの症状が休息や睡眠でも緩和されず、また頭痛や吐き気、肩こり、倦怠感など身体にまで様々な影響を及ぼしてしまっている状態の事を言います。

<眼精疲労の原因>

長時間のPC作業やスマホの使用、眼鏡やコンタクトレンズの度数が合っていない、左右の視力の違いが大きいなどの理由で負担がかかり、眼の毛様体筋を痛めてしまう事が原因です。

<眼精疲労の改善方法>

1、コンタクトレンズや眼鏡の度をきちんと合わせる

度が合っていないコンタクトレンズや眼鏡はピントを合わせるため目の筋肉が過度な運動を繰り返し疲労してしまいます。定期的にレンズ度数のチェックをしましょう。

2、眼を温める

ホットタオルなどで眼周囲を温めて血行を促進し、筋緊張をほぐしましょう。

3、点眼を使用する

乾燥予防のため人工涙液の点眼やビタミン入りの点眼を使用するのも一つの手です。しかし、市販の点眼薬は使用しすぎると防腐剤などの成分や副作用なども気になりますので、用法・用量をきちんと守って使用するか、眼科を受診し医師に点眼薬を処方してもらいましょう。



4、PC やスマホの長時間使用を避ける

PC画面などから放出されるブルーライトはエネルギーが強く網膜にダメージを与える可能性があります。厚生労働省でもパソコンなど液晶モニターがある「VDT 機器」で作業する際のガイドラインで「作業時間が1時間を超えないようにし、10分程度の休憩を取る」よう推奨しています。

また、就寝前のスマホ使用は交感神経優位となってしまう、質の良い睡眠が得られないため少なくとも就寝1時間前は使用を控えるよう心がけましょう。

<コンタクトレンズの弊害について>

日本は近視大国と言われるほど近視が多い国の一つです。学生の皆さんの中にも眼鏡やコンタクトレンズを使用している方は多いと思います。オシャレ目的でカラコンを装用している方もいらっしゃいますよね。

最近ではネット通販などで気軽にコンタクトレンズを購入できるようになっていますが、間違った使用方法や自分に合わないコンタクトレンズを使用する事で起こる弊害をご存知ですか。

コンタクトレンズは安全上のリスクなどから、法律上ペースメーカーや人工呼吸器と同じ「高度管理医療機器」

に分類されています。使用法を誤ると最悪の場合失明してしまうなど重篤な障害を引き起こすこともあります。改めてコンタクトレンズの適切な使用法を確認しましょう。また、異常を感じた際は速やかに医療機関を受診するようにしましょう。

咳エチケットについて



秋も深まってきて、気温も下がり、そろそろ風邪をひく方が増える季節になりましたね。

ところで、皆さんは“咳エチケット”きちんとできていますか？最近急激に認知されつつある咳エチケットという言葉。「知らなかった」という方はご用心！！感染拡大の原因や、周囲の人を不快な気持ちにさせてしまっていた可能性があります。この機会に是非、咳エチケットについて考えてみましょう。

<咳エチケットとは>

厚生労働省が提唱している感染予防対策の一つです。他人に病気を感染させないために、咳・くしゃみをする際に、マスクやティッシュ・ハンカチ、袖を使って、口や鼻をおさえ、感染拡大を予防します。

特に電車や学校など人が集まるところで実践することが重要です。

<咳エチケットの方法>

① マスクを着用する。

マスクを着用する時は正しく装着しましょう。隙間があったり、鼻が出てしまっている場合はせっかくマスクを着用していても効果がありません。

② ティッシュやハンカチなどで口や鼻を覆う。

使用したティッシュはすぐにゴミ箱に捨てましょう。



③ 上着の内側や袖で口や鼻を覆う。

マスクを着用しておらずハンカチやティッシュがとっさの事で用意できない時の緊急対応として上着の内側や袖で顔を覆う“肘ブロック”を実施しましょう。

④ 手を洗う

上記のエチケットに加えて、咳やくしゃみの後に手洗いをする事でより感染予防に効果があります。

<咳エチケット NG 方法>

① 咳やくしゃみを手で押さえる。



咳やくしゃみを手で押さえるとその手で触ったドアノブなどにウイルスが付着し、そのドアノブなどを介して感染を拡大させてしまう可能性があります。もし手で覆ってしまった時はすぐに手洗いをしましょう。

② 何もせずに咳や、くしゃみをする。

咳やくしゃみをそのままですと、しぶきが飛ぶ距離は4～5メートル、数はくしゃみで約200万個、

咳で約10万個と言われています。その中にウイルスや細菌が含まれていると考えると・・・

何もせずに咳やくしゃみをする事がいかに周囲に迷惑をかける行為かわかりますね。

咳やくしゃみが出る時にはきちんとマスクを装着するようにしましょう。



<予防マスクは効果なし？>

こんな事を聞いた事はありますか。何年前にメディアなどで取り上げられた話題なのでご存知の方も多いかもかもしれません。マスクは感染拡大を防ぐ事に対して最大の効果を発揮します。厚生労働省も予防としてのマスク着用は推奨していません。ただ、予防マスクは全く意味がないかと言えばそうではありません。確かにウイルスはとても小さいためマスクの穴を通り抜けてしまいます。ただ、汚れた手で口や鼻に触れない、喉や鼻腔の粘膜を加湿するという意味では、ある程度の予防効果はあると思います。

しかし、マスクを着用しているから、と安心せず手洗いやうがいもしっかり実施して感染予防してくださいね。