

勉強の秋、読書の秋、スポーツの秋、食欲の秋…みなさんは、どんな秋を楽しんでいますか？
好きなことをとことん突き詰めたり、新しいことに挑戦したり。毎日楽しく有意義に過ごす一番のポイントは何事も「全力で」取り組むことだと思います。

新型コロナウイルスの流行で様々なことが制限されていますが、その中でも思いっきり毎日を楽しみましょう！

10月10日は 目の愛護デー

目にいい生活ができていますか？
普段の生活を振り返ってみましょう



コロナウイルス 目も入口?

くち はな いりぐち からだ なか はい しんがた め
口や鼻を入口に体の中へ入ってくる、新型コロナウイルス。目から
はい か のうせい し
も入る可能性があるのを知っていますか？
かん せん ひと ふく め
感染している人のせきやくしゃみのしぶきに含まれるウイルスが目
ひょうめん
の表面についたり、ウイルスのついた手で目を触ったりこすったりす
と体の中に入ってくるかもしれないのです。そこで大切な
のは、やっぱり石けんによる十分な手洗いです。



コンタクトレンズについて めめ

◇コンタクトレンズの使用によって起こる眼障害

品質の悪いカラーコンタクトレンズ（カラコン）を使ったり、使用のルールを守らなかったりすると、こんな眼障害が起こることがあります。

巨大乳頭結膜炎…まぶたの裏にぶつぶつ（乳頭）ができて、目がかゆい、
充血する、ゴロゴロする、目やにが出るなどの症状が出る。



角膜浸潤…角膜に傷ができて炎症が起こる。

角膜潰瘍…角膜浸潤よりもさらに悪化したもので、傷が治っても角膜が白くにごり、視力低下や失明する恐れもある。

角膜パナヌス…本来は角膜には血管はないが、酸素不足になると白目の血管から酸素を補給しようとして白目の血管が角膜に侵入してきている状態。症状が進むと血管が瞳孔までかかり、視力に影響する場合がある。



◇どうやって防ぐ？コンタクトレンズのトラブル

・購入時と、定期的な眼科受診を！

一人ひとり、目の大きさやまぶたの形、涙の量に違いがあり、コンタクトの装用に適さない人もいます。コンタクトの購入時には眼科医で検査や装用テストを受けましょう。
また、目に異常がなくても定期的に眼科医で検診を受けましょう。

・装用時のルールは必ず守る！

決められた装用時間・サイクルを守る

装用したまま寝ない

コンタクトレンズの貸し借りはしない

目の違和感や充血等があるときは、すぐにコンタクトレンズの使用を中止する

・レンズやケースのケアを！

再使用できるタイプのコンタクトレンズを使っている人は、必ずレンズとケースのケアをしましょう。レンズに汚れが付いたまま使用を続けたり、保管が不適切だったりすると感染症のリスクが高まります。



芸能人やアイドルの影響で、カラコンに興味を持っている人もいます。

しかし、近年、カラコンの使用による目のトラブルが増えているそうです。

原因は、未承認の粗悪品や、使用のルールが守れていないことにあるようです。

目を大きく見せることだけが、あなたの自分らしさや魅力を伝える手段ではないはず。

自分の素敵なお顔を見つめ直してみてもいいかな😊