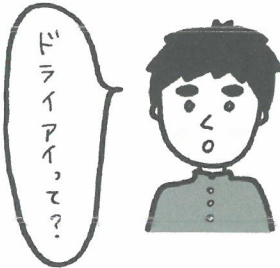


朝夕が涼しくなって、秋を感じる事が多くなってきました。日中の気温差があり、体調を崩しやすくなります。衣服で調節したり、体調が悪い時にはゆっくり休むなどして過ごしましょう。



## あなたは大丈夫？ドライアイ

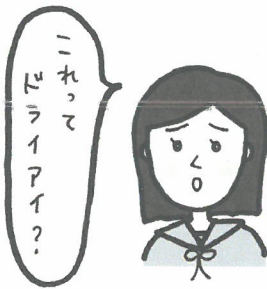


パソコンやゲーム、スマホなどで目を使いすぎると、疲れはもちろん不快感や乾いた感じがすることはありますか？

涙の量が不足したり質が変わったりすることで、目の表面に障害が起こることを「ドライアイ」といいます。



12のチェック項目のうち、5つ以上当てはまる人はドライアイの可能性が高いと考えられます。



- |                                     |                                      |
|-------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 目が疲れやすい    | <input type="checkbox"/> 涙が出る        |
| <input type="checkbox"/> 目がゴロゴロする   | <input type="checkbox"/> 物がかすんで見える   |
| <input type="checkbox"/> 目が重たい感じがする | <input type="checkbox"/> 光をまぶしく感じやすい |
| <input type="checkbox"/> 目が乾いた感じがする | <input type="checkbox"/> 目が赤い        |
| <input type="checkbox"/> 目ヤニが出る     | <input type="checkbox"/> 目がかゆい       |
| <input type="checkbox"/> 目が痛い       | <input type="checkbox"/> 何となく不快感がある  |



ドライアイが進行すると目の表面に傷がつき、痛み、見えづらさ、開けづらさなどの症状が現れるほか、目の感染症にもかかりやすくなります。

「気のせい」「たいした事ないから」などと片づけず、おかしいと思ったら早めに眼科を受診してください。とくに、コンタクトレンズを使っている人はドライアイになりやすいので要注意！



目が疲れたらひと休み。

1時間ごとに10～15分休む

- ① テレビ・モニター画面は目の位置より下に置いて見る。
- ② コンタクトレンズを使っている人は定期的に眼科受診を。



### 涙の効用と「まばたき」の役割

うれしいときや悲しいとき、目から流れる涙。でも実はそれ以外のときでも涙は常に目の表面を覆っていて、水分はもちろん、栄養分を補給したり、ゴミや雑菌を洗い流したり・・・。目とその機能をしっかりサポートしているのです。

そして、こうした涙の働きを支えているのが、まぶたにより「まばたき」です。瞬きは1分間に約20～40回行われていて、それによって涙が目の表面にまんべんなく行きわたり、目に潤いを与え、目を守っているのです。

