



2025 年 10 月号

検査室だより

朝晩はだいぶ涼しく感じられ、秋めいた日が増えて来ました。みなさんは「秋といえば」なんの秋ですか。「食欲の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」・・・いろいろありますね！何をするにも心地よい季節です。

10 月 10 日は目の愛護デーです。1947 年に中央盲人福祉協会が「目の大切さ・重要性を呼びかける日」として決めました。みなさんは目を大切にできていますか？朝起きてから眠るまでの間、目は常に周りから様々な情報を取り入れています。物の大きさや形、色、距離、明るさなど、私たちの目はずっと働いています。また、情報社会である今、仕事やパソコン・スマートフォン等で目を酷使する時間も長くなっています。目がかすむ、目が重い、目が充血する、目が乾く、まぶしい、ぼやける、目の奥が痛いなど、このような症状は、目の疲れによって起きているかもしれません。そこで、疲れ目解消のための 4 つのケアを紹介します。①まばたきをする(目の周りの筋肉がストレッチされます)②遠くを見る(遠くを見ることで目の筋肉が緩みリラックスします)③温める(目の周りには交感神経から副交感神経に切り替わるスイッチがあるためリラックス状態となります)④目の運動をする(眼球を上下左右に動かしたり回したりを 1 日 5 分程度行うことで効果があります)



症状が長く続いたり、目を休めても改善しない場合には、疲れ目の状態が慢性的に続くことで起こる眼精疲労や目の病気が隠れているかもしれません。目の病気には、自覚症状が少なく気づきにくいものが多いです。例えば、水晶体が白く濁り見えにくくなったりかすんだりする「白内障」、視野(見える範囲)が狭くなったり欠けたりする「緑内障」などです。目の不調が続いている場合は眼科医を受診しましょう。



季節の変わり目は、体調を崩しやすくなります。食事や睡眠を充分にとり、しっかりと体調管理を行いましょう。

公衆保健協会 巡回技術課

