

レインボー

2012年10月22日

岡山操山高等学校

生徒保健委員会

大森 のどか・成本 傑夫

杉山 加奈子・柴田 慎平

10月10日は、目の愛護デー です！！

操山高校の視力低下について

視力低下は、近年深刻な社会問題となっています。何らかの形で勉強に支障が生じるとされるのは、裸眼視力1.0未満です。その割合は、小学校29.9%、中学校51.6%、高校60.9%（平成23年度学校保健調査）という結果が出ています。操山高校の裸眼視力1.0未満の結果は、78.2%でした。全国平均に比べ視力低下の割合がとても高いことがわかります。

ちょっとしたケアを取り入れて、目を癒しましょう。皆さんも是非やってみてください。

- ・ 5m以上遠くを20分以上眺める
- ・ まぶたを閉じて、少し保つ
- ・ 蒸しタオルを目にあてて、癒す
- ・ 目の周りのツボ刺激などで血行を良くする

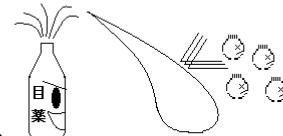


参照：<http://allabout.co.jp/gm/gc/299449/2/>

秋の花粉症について

秋の花粉症を知っていますか？？

秋は春に次いで症状が出やすいのです。また、秋の花粉症は、症状が一時的に改善したかと思うと、再び悪化する可能性があります。今回は、「目と花粉症」についてのPOINTです。秋の花粉症の人はぜひ参考にしてみてください。



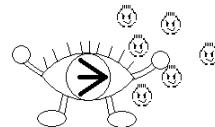
（日常生活での対策）

- ①外出時は帽子、マスク、メガネなどで花粉をシャットアウトする。
- ②帰宅後は手洗い、うがい、洗顔をして皮膚についた花粉をきちんと落とすことを心がける。
- ③たんぱく質と脂肪を摂り過ぎない。
- ④花粉症を誘発・悪化させているのはハウスダストなので、年間を通して掃除機をていねいにかけたり、洗濯できるものはよく洗ったりする。
- ⑤目のかゆみや充血が激しいときには、冷やしたタオルを閉じたまぶたの上に数分間当て、これを数回くり返す冷あん法をすることで、冷たい刺激を与え、知覚神経のはたらきを一時的に鈍らせ、かゆみの症状を抑える。

（コンタクトレンズをしている場合）

コンタクトレンズをついていると目とコンタクトレンズの間に花粉が入り込み、長時間目が花粉に接することになるため症状が悪化することがあります。また、抗アレルギー用の目薬などを利用する場合には、コンタクトレンズをいったん外して、5~10分ほど目を休ませてから装着するようにしましょう。

参照：<http://www.health.ne.jp/> カラダに e サイト health クリック



眼科学校医 片山望先生より「眼科豆知識の資料」をいただきました。

＜眼科豆知識＞

《知りたい結膜と角膜の感染症》

結膜とは白目とまぶたの裏側の表面の膜で、角膜とは黒目の表面の膜です。目には自分で自分を守る力があります。まぶたでゴミが入ることを防ぎ、もし入ってきてても抗菌作用のある涙で流して、まばたきで目の外に押し出してしまう働きです。

そして健康な人では病気を起こさないのですが人の体に付いていることが多いバイ菌（常在菌）がいつもいて、病気を起こさないようにバランスを保っています。けれども、そのバランスがくずれると、結膜炎や角膜炎を起こしてしまいます。結膜炎には他の人にうつったり、角膜炎には後遺症を残すものもあります。

バランスをくずす原因には、いろいろあります。

- ①一度にたくさんの中が入ってきた時
- ②抗菌剤を長い間使っていて、薬の効かない菌ができてしまった時、
- ③ドライアイがある時、
- ④けがでまぶたの形がかわってしまって、うまくまばたきできなくなっている時、
- ⑤コンタクトレンズをつかっている時、などです。



細菌性の結膜炎は10才以下の子どもと60才以上のお年寄りに多くみられます。とくに3才以下の小さな子では免疫力が弱いためにおこり、お年寄りではまばたきの働きが悪くなったり、涙が少なくなってしまうことでおこりやすくなります。幼稚園や小学校で注意したいのは、ウィルス性の結膜炎です。伝染力が強く、学校を休むことが必要になります。学校生活では良く手を洗うなどして流行を予防することが大切になります。

中学生・高校生になるとコンタクトレンズによる角膜炎がふえています。

20才以下の感染性角膜炎の9割以上がコンタクトレンズによるものです。コンタクトレンズは使い方や手入れを間違えると、視力障害などの後遺症を残すことのあるとても危険なものです。きちんと定期検査を受けて、使い方を守って、安全に使用しましょう。

もうひとつ心にとめておかなければいけないのがクラミジア結膜炎です。昔はトラコーマとして知られていましたが、今は性感染症のひとつです。中学生、高校生にも少しずつ増えてきていることが問題になってきています。

感染症には治す方法があります。もし結膜炎や角膜炎になってしまったら、早く眼科専門医に診てもらって、はやく治療を受けましょう。



（岡山県眼科医会HP <http://www.okayama.med.or.jp/gankaikai/> もご参考ください。）

眼科受診報告書を未提出の人は、至急提出してください！！