

ご存じですか？

目薬の正しいさし方

秋から冬にかけては空気が乾燥して目も乾きがち。角膜の表面に傷が付きやすい状態になっています。

目を乾燥から守るには、目薬（人工涙液）の補給や加湿、意識的なまばたきが有効です。



【目薬をさす際のポイント】

- ①清潔な手で
- ②下まぶたを軽く引き、
- ③容器の先が目やまつげに
触れないよう気をつけます。
目薬が入ったら
- ④静かに目を閉じ、
- ⑤目頭を軽く押さえて目薬を全体に
行き渡らせます。
目をパチパチすると目薬が
流れてしまうのでご注意を。

こんなサインに心当たりはないですか？

○目が疲れる ○目が重い ○目が痛い
○充血している ○何となく見えにくい
○何となく目が不快
このような症状が続いたら、眼精疲労や目の老化のサインです。

手軽にできる 目のリフレッシュ法

★目を温める

50℃くらいのお湯につけて絞ったタオルや、絞った後に電子レンジで軽く温めたタオルで目を温めてみましょう。

血行がよくなり、目の緊張もほぐれて、目がすっきりとしますよ！！



★目のストレッチ

目をギュッと固くつむってからパッと開く。何度か繰り返してから、視線を左右や上下に動かしましょう。5分間ほど続けると疲労の回復に効果的です。



考えよう！

目の健康



郡山市保健所 健康づくり課

924-2900

生涯を通じて 輝く目 を守るために

乳幼児期



乳幼児期は視力が急速に発達

視力は生後から3歳くらいまでに急速に発達し、小学校入学頃までに多くの子が1.0以上の視力になります。いろいろなものを見ることが脳を刺激し発達が促される大切な時期です。



幼児健診で重大な症状の発見を

何らかの理由で視力の発達がうまくいかない「弱視」や、視線がまっすぐではない「斜視」などの目の異常は、早期発見・早期治療が重要です。

幼児健診は必ず受けましょう。

青年期



コンタクト・メガネは正しい使用を

コンタクトレンズは目が乾きやすく、使い方を誤ると感染症を招くことも。度の合わないメガネは頭痛や肩こりを招きます。使用は眼科医の指示に従い、異常を感じたら早めの受診を。



ディスプレイ作業は目に負担！

長時間パソコンやスマートフォンを使用すると、目の疲れから全身へさまざまな影響を及ぼします。適度な照明を確保し、目からの距離は40~50cm、1時間毎に10~15分程は目の休憩を。

中高年



目のためにも！生活習慣病予防

成人の失明原因第1位は、糖尿病による網膜症です。生活習慣病や喫煙は繊細な目の血管や神経にダメージを与えます。適度な運動とバランスの良い食事、そして、健康な目のためにもぜひ禁煙を！



目と体の定期健診を

年齢とともに「緑内障」「白内障」など目の病気にかかりやすくなります。1年に1度は体の健診と一緒に眼底検査など目の健診も受けましょう。