

# 10月10日は『目の愛護デー』



人間が体の外から受ける情報の約80%は目から入るといわれています。人にとって目はとても大切なものです。10月10日の「1010」を横に倒すと眉と目に見えることから、この日を「目の愛護デー」とし、目を大切にするように呼びかけるイベントが各地で行われています。



## 目の健康を守るために

- ① 目の疲れ、痛み、目の乾き、見にくさなど、目に違和感があるようなら、放っておかないで、すぐに眼科専門医を受診してください。トラブルは軽いうちに解消して、重症化させないようにしましょう。
- ② 私たちは日常、目を酷使しがちです。とくに症状がなくとも、**半年に一回くらいは眼科専門医を受診**して、視力検査、眼圧検査、眼底検査、視野検査などの基本的な検査をうけましょう。早期発見、早期予防は、目の病気でも大切です。
- ③ 目の疲れや全身の疲れには、**十分な睡眠と適度な休養**が大切です。また、栄養バランスのとれた食生活を心がけてください。

## コンタクトレンズについて



ものをはっきり見るために、メガネやコンタクトレンズは必需品です。特に若い女性では、コンタクトレンズを使用する人が多く、いまや日本でのコンタクトレンズユーザーは1500万人から1800万人といわれています。

### 正しいレンズケアの基本ルール

- ① レンズケアは決して手を抜かず、正しい方法で毎日行うこと。
- ② **こすり洗い**をすること。
- ③ 医師から指導されたケア用品を使用すること。
- ④ コンタクトレンズとケア用品の添付文書を熟読すること。
- ⑤ ケア用品を変える場合は必ず眼科医に相談すること。
- ⑥ 「レンズの洗浄」は、コンタクトレンズの装用前と後に必ず行うこと。
- ⑦ 目のまわりの化粧はなるべく避けること。
- ⑧ ソフトコンタクトレンズのケアに水道水は使用しないこと。

### コンタクトレンズは、医療機器

コンタクトレンズは、直接眼球に触れて使用するため、高度管理医療機器に指定されています。不具合が生じれば人体へのリスクが比較的高いものに該当するということです。このことから、コンタクトレンズを作成するときには、眼科専門医を受診して選ぶ必要があります。また、不具合が生じていないかどうかを確認するために、定期的な眼科受診も大切です。コンタクトレンズの使用によって、目の違和感や充血、痛み、視力低下などがあるならば、直ちにコンタクトレンズの使用は中止してください。そして早急に眼科専門医を受診して、適切な治療を受けましょう。

### コンタクトレンズを取り扱う時の注意点

- ◎ 爪は短く切る
- ◎ 取り扱う前に手を洗う
- ◎ お化粧はコンタクトレンズの装着後に
- ◎ コンタクトレンズは舐めないで！
- ◎ つける前にコンタクトレンズをよく点検しよう

