

保健室だより



令和7年10月発行
大正大学 保健室

10月10日は「目の愛護デー」です。「10」と「10」を横にすると、まゆと目の形に見えることから制定されました。わたしたちは、体の外から入ってくる情報のうち、およそ80%を目から受け取っているといわれています。それだけ、目はとても重要なはたらきをしているのですね。

目の健康に関する知識を深め、大切な目の健康維持のためにできることを考えていきましょう。

眼精疲労（目の疲れ）って何で起こる？

現代人は目に負担をかける生活を送っているため、慢性的な目の疲れを訴える人が増えています。

眼精疲労…視作業（眼を使う仕事）を続けることにより、様々な症状が現れ、休息や睡眠をとっても十分に回復しえない状態をいいます。

目の症状：眼痛・眼のかすみ・まぶしさ・充血など
全身症状：頭痛・肩こり・吐き気など

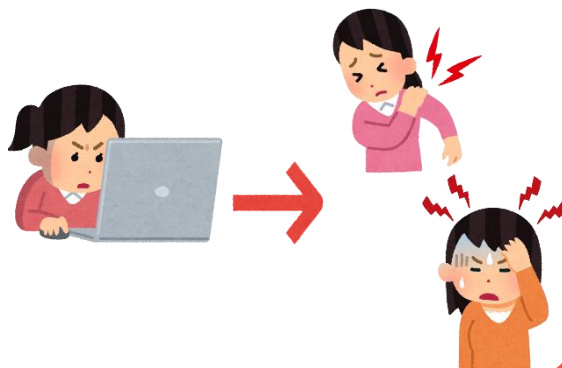
眼精疲労は全身疾患に伴うもの・心因性のもの・環境によるものなど、要因は非常に多岐にわたっています。

最近では、特にパソコンやスマートフォンなどを使用する機会が増えたため、これらが原因の眼精疲労が増えています。長い時間同じところを凝視するような作業は、まばたきの回数が減り、目が乾いた状態になりやすくなります。

さらに、目が疲れて見えにくい、ピントが合わないからとパソコンを見やすくするために、前かがみの姿勢になってしまったりすると、結果として肩こりや頭痛の原因になることもあります。



目はずっと緊張している状態に…



目の疲れを減らそう！負担を軽減する作業習慣

目の疲れが起こる原因が分かっていても、大学生活は普段の講義や課題など、長時間目を酷使する場面も多々あると思います。適度な休息がもちろん大事ですが、普段の作業環境や行動を意識し、可能な範囲で疲労を軽減していきましょう。

<作業時間>

- ・1時間以内で1サイクル程度
サイクルの間は10-15分の作業休止
- ・1日の作業時間が長すぎないようにする



1時間に
10～15分の休憩

<作業姿勢>

- ・椅子に深く正しく座り、足は足裏の全体が接するように
- ・長時間同じ姿勢にならないよう、時折、立ち上がるか立ち作業を



<機器の調整>

- ・ディスプレイは、眼から40cm以上の距離に置く
画面の上端は眼の高さまで
- ・ディスプレイの位置角度、輝度を調節
- ・ディスプレイと書類を交互に見る作業では、書類を眼が疲れない位置に置く



ドライアイってどんな病気？

ドライアイとは、乾燥性角結膜炎とも言われます。単に目の表面が一時的に乾燥している状態だけでなく、目の表面を保護する涙の量が不足したり、涙の質のバランス（水分や油分）が崩れたりして、さまざまな不快な症状を引き起こす慢性的な病気です。

＜こんな症状はありませんか？＞

目の乾燥、ゴロゴロするような違和感、疲労感、ちらつきやまぶしさ、視界のかすみ、目やに

これらの症状は、目の不快感だけでなく、集中力の低下や頭痛などの目以外の症状を引き起こすこともあります。

＜ドライアイを防ぐためにできること＞

- 1.まばたきを増やす：画面に集中すると、まばたきの回数が減りがちです。
1分間に10～20回程度のまばたきを意識しましょう。
- 2.適度な休憩をとる：こまめに休憩をとり、遠くの景色を見て目を休ませましょう。
- 3.目を温める：温かいタオルなどで目を温めると、涙の油分を分泌する腺の働きがよくなり、ドライアイの改善につながります。
- 4.部屋の湿度を保つ：エアコンや暖房による乾燥はドライアイの原因になります。
加湿器などを利用して、部屋の湿度を適切に保ちましょう。



症状がひどい場合は、自己判断せず、眼科を受診することが大切です。

コンタクトレンズを安全に使用するために

その便利さから、広く普及しているコンタクトレンズ。視力補正の目的だけでなく、瞳の大きさや色を変えてみせるカラーコンタクトレンズ（いわゆるカラコン）の使用も、若い年代の方々に多いと思います。コンタクトレンズは使用上のリスクなどから、法律上「高度管理医療機器」に分類されています（※）。便利な反面、つけ方やレンズケアが不適切だったり、長時間つけていたりすると、目のトラブルを引き起こすことがあります。

※医薬品、医療機器等の品質、有効性及び安全性の確保等に関する法律（医薬品医療機器等法、薬機法）

コンタクトレンズを安全に使用するために、おしゃれ目的で使用する場合も、眼科医で診察と取扱方法の指導を受けて適切なレンズを処方してもらい、定期的に検査を受けることが推奨されています。

コンタクトレンズを装着する際は…

- ・爪は短く切る
- ・清潔な手で取り扱う
- ・メイクはレンズの装着後に
- ・使用前に汚れや破損がないか点検を！
- ・使用期限を守る



10月のレシピ

にんじんご飯で チーズおにぎり

材料2個分

ご飯 1合
にんじん 50g
塩 小さじ
1/4
チーズ 2個分
大葉 2枚

作り方

1. にんじんは皮ごとすりおろす。
2. お米はよく洗い、水気を切って炊飯器に入れ、1と塩を加えてから表示通りの水を注ぎ炊く。
3. 炊き上がったらボウルに移し、チーズと合わせて4等分にし、おにぎりにする。

にんじんに含まれる**ビタミンA**は、別名「目のビタミン」とも呼ばれ、視機能や免疫力、皮膚や粘膜の健康を維持する上で、重要な役割を果たすと考えられている栄養素です。チーズに含まれる**ビタミンB群**は、抗酸化作用に加え、細胞の成長や修復を助け、目の組織の健康をサポートする働きがあるといわれています。



今月の花

10月の花：金木犀

花言葉：「謙虚」「気高い人」

