

10月10日は目の愛護デーです

テレビやパソコン、携帯電話やゲームに囲まれた私たちの生活。なにげなく使っている目ですが、気をつけないとドライアイや眼精疲労など、様々な目のトラブルを招きます。普段の生活を見直して、目を大切にしましょう。

VDT 症候群って知ってる？



VDTは、パソコンのモニターやテレビ、ポータブルゲーム、携帯電話などのディスプレイのことをいいます。

VDT 症候群とは、VDT を見る作業によって起こる、様々な健康被害のことをいいます。

- 目の症状：目が痛い・疲れるなど
- 体の症状：頭痛・首や肩のこりなど
- 心の症状：イライラ・不安感など



パソコン作業をするときは...

視線はやや下向きに
画面に近づきすぎない



深く腰かける



十分な明るさで

肩の力をぬいて
背筋を伸ばす

- ★長時間作業を続けず、定期的に休息する
- ★背筋を伸ばして、正しい姿勢をとる
- ★視力にあったメガネやコンタクトレンズを使用する



目のトラブル

こんな時どうする？

目や目の周りを打ったとき

安静にして冷やす。



圧迫しないよう
にやさしく。

ゴミや砂が入ったとき

きれいな水で洗い流す。



眼球が傷つく
ので、こすらない！

こんな時は

視力低下、視野が欠けている、目が痛い→すぐに眼科へ

洗剤や薬品が目に入ったとき

十分に水で洗い流す



こすらない。

目や目の周りを切ったり、刺したりしたとき

汚れがついていたら、軽く洗い流す。出血していたら、きれいなタオルでまぶたの上から押さえる。



こんな時は

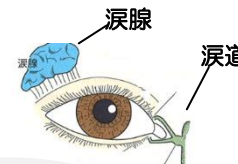
すぐに眼科へ
*薬品の容器を一緒に持参する

マメ知識

あくびをすると涙が出るのは？



涙は目の上にある「涙腺」というところで作られています。あくびをすると、どんな顔になりますか？大きく口を開けて、目をつぶりますよね。この時の、表情をつくる筋肉が思い切り動いて、涙腺をぎゅっと押し、涙がしぼり出されます。



昼間に眠気を感じる人は、夜の睡眠が不足しているのかもしれない。自分の生活を振り返ってみて下さい。