



秋の花粉症対策

人は、対策をしてみてください。

外に行くときは
マスクや
花粉症用メガネ
をする



目や鼻、口に花粉が
入らないようにガードしましょう

原因の植物に近づかない



秋のヨモギなどの花粉は遠くまで飛びません。
公園や河川敷に多いので気をつけてください

帰宅後すぐに
うがいと
洗顔をする



顔やのどについた花粉を洗い流しましょう

10月10日は
目の愛護デー



目のトラブルいろいろ...



1. 近視とは...

近視とは、眼球が楕円形に伸びてしまって、網膜の手前で像が結ばれてしまうため、ピントが合わず像がぼやけてしまいます。放置しておくと、失明の原因1位の「緑内障」になりやすくなったり、治療法のない「病的近視」になってしまったりといろいろな危険があります。現代では、たくさんの人が近視になっていますが、「矯正して見ればいい」では済まないものもあるそうです。

2. 近視の原因

近視の原因は、「遺伝」と「環境」の両方が影響しています。環境は、スマホの原因も考えられます。スマホなどを多く使用し、目の近くで一生懸命見ようとすると、目の筋肉を多く使用し、成長途中の目は眼球を変形させてピントを合わせようとします。結果的に近視になってしまうそうです。

3. スマホ老眼

「スマホ老眼」とは、スマホやタブレットの使い過ぎで目の筋肉が緊張状態となり凝り固まって、一時的にピント調節が上手くできなくなることをいいます。一時間に一回は休憩したり、遠くの景色を見たりすると症状が軽減したりすると、予防になります。スマホやタブレットは便利ですが、使いすぎには注意しましょう。



このような症状が出たら注意が必要です

10月17日から23日は



薬と健康の週間

10月は、「目の愛護デー」のほかに、「薬と健康週間」もあります。薬とうまく付き合っていくために、よく薬と向き合っていきましょう。

○薬をあげない、もらわない

○用法、用量を守る

○ジュースやお茶、牛乳などで飲まない(薬が正しく作用させません)

