目のトラブル相談室

こんな症状はありませんか？

コンタクトレンズをしていたら**目が充血**。
でも**痛くない**から、
そのまま使ってもいいかな？

最近、**目が乾いてゴロゴロする**なあ。
でもちょっと**疲れている**だけだし、**放っておいていい**よね。

少しでも違和感があればコンタクトレンズを外そう！

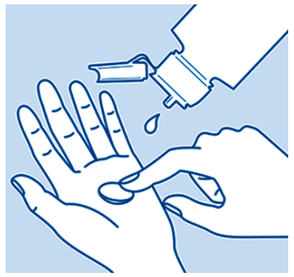
充血やかゆみ、目ヤニなどがあれば目の病気が隠れているかもしれません。

特にソフトコンタクトレンズは目に軽い傷があっても痛みを感じにくいので要注意です！

また、涙には目を守るバリアのような役割があります。
ドライアイになると、涙が目に均一に行き渡らなくなり、表面が乾燥して傷ができやくなります。
目のトラブルの症状が長時間続くようなら、眼科へ相談しましょう。

守っていますか？　コンタクトレンズのルール

□使用期限内のものを使う
□寝るときはコンタクトレンズを外す
□決められた交換時期を守る
□正しくコンタクトレンズケアをする



やってみよう！ドライアイチェック！

症状編

□目が乾く
□目がゴロゴロする
□目が開けにくい
□目が疲れる

生活編

□コンタクトレンズをつけている
□スマホやパソコンを使う時間が長い
□空気の乾燥した部屋にいる

チェック項目が多いほど、ドライアイの可能性があります！

目に違和感がなくても、定期的な眼科受診で　目の健康チェックを！！

ドライアイ対策

① 適度な運動をする

運動するとドライアイの症状が軽くなるという報告があります。

② ストレスを溜めない

涙は緊張すると出にくくなると言われています。

気分転換をしながら、ストレス解消！

③ホットアイマスクや蒸しタオルで瞼を温める

温めると涙が分泌されやすくなり、リラックス効果も！

④3 つのコン対策

1. パソコン：意識してまばたきを積極的に！こまめに休息を！

2. エアコン：空調の風に直接当たらない。加湿器をつける。

3. コンタクトレンズ：正しいケアで清潔に保ち、目薬などで潤いをキープ。眼鏡を併用し、使用時間を短く！

参考・引用：“健” 2021.10 月号 日本学校保健研修社

金沢大学保健管理センターNO. 490
2023年 10 月