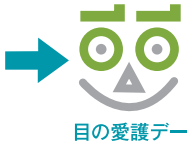


10月10日は目の愛護デー

10月10日
10月10日



中央盲人福祉協会が1931(昭和6)年に「視力保存デー」として制定。その後、1947(昭和22)年に厚生省(現在の厚生労働省)が数字の10を横に倒すとイラストのように眉と目の形になることから10月10日を「目の愛護デー」と定めました。

実は、私たちが五感を使って外から得る情報の約80〜90%は、視覚を持つ「目」から得ているといわれています。

それほど重要な「目」、もっといたわって大事にしないと、後々後悔することになりかねません。目の疲れが原因で起こる頭痛、肩こり、イライラ、パソコン作業や車の運転で目を酷使したためになるドライアイ、早めにケアしていれば症状を悪化させずに済みます。この日を機会に、家族の目の健康に『目』を向けましょう!

目のケアについて 専門医に Question!!

- Q** ドライアイのセルフケアを教えてください。
- A** ドライアイは涙液と共に眼表面の角結膜の異常が指摘されています。涙液が安定しないとみにくい、かすむ、まぶしい等、視機能に関する症状が出やすく、眼表面の状態が悪いと充血や異物感、かゆみ、眼痛といった症状を自覚します。涙液と眼表面ともに問題があると慢性化し、肩こりや眼精疲労の原因になります。自分がドライアイかどうかはチェックシートで確認します。ドライアイは言わば目の肌荒れのような状態で、日々の点眼薬は欠かせません。また、ものを凝視する時間が長い時には、ときどき意識的にまばたきをして涙液分泌を促し、蒸発を防ぐことも有効です。
- Q** 種類がありすぎて選ぶのに迷う市販の点眼薬。何を基準に選べばいいの?
- A** 医師の処方箋なしに薬局で買える点眼薬には、一般点眼薬、抗菌、抗アレルギー、洗眼、コンタクトレンズ用があります。一般点眼薬は数が多く、目の疲れ、充血、かすみ、かゆみ、炎症に対する効能が謳われていますが、基本的に治療用ではなく、あくまでも目の健康維持や増進を目的としています。抗菌薬も医療用の強力な抗菌点眼薬と成分が違います。抗炎症や抗アレルギー薬は後発医薬品と同じ成分(ただし濃度は半分)で、軽微な症状の改善には有効です。これらの点眼薬を無難に使うなら、防腐剤を含まない1回使用で使い捨てになったタイプのものがよいでしょう。



伊田眼科クリニック

- ・眼科一般
- ・日帰り手術
- ・コンタクトレンズ取り扱い

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:30	○	○	○	○	○	○	△
12:30	○	○	○	○	○	○	△
15:30	○	手術	○	△	△	△	△
18:30	○	手術	○	△	△	△	△

【休診日】木・土曜午後
日曜、祝日

TEL 079-556-8600

三田市武庫が丘7-7-4 エムズIIビル1階

http://www.ida-ganka.com

