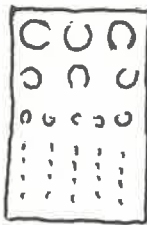
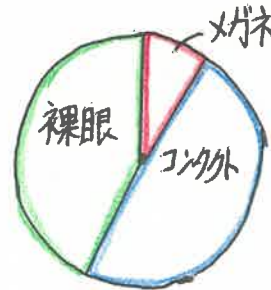


2学期も折り返し地点を過ぎ、とうとう過ぎしやすい秋がやって来ました！「みのりの秋」とも呼ばれるように、皆さんも成長できるでしょうか？残り少ない今年を悔いなく過ごしましょう。

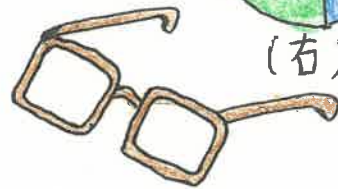
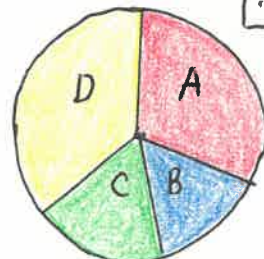
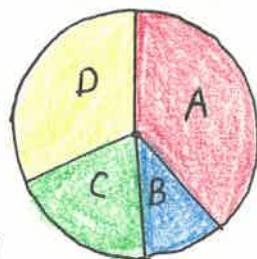
<兵庫高校生に聞いた！「目」についてのアンケート>



Q1. 普段何で過ごしますか？ (175人)



Q2. 視力は？ (144人)



(右) (左)
(Instagramでのアンケート)

いきなりですが、つい先日インスタでお聞きした目についてのアンケート結果を発表します。ご協力して下さい、皆様ありがとうございます。さてさて！結果はご覧の通りです。個人的には裸眼の割合が意外と多かったこと、視力Dで生きている人が多数存在していることが驚きでした。しかし兵高生はなぜ視力が低いのでしょうか？その理由は、分かりますよね？勉強のしすぎ？違います。ずばり、スマホの使い過ぎです。今一度スクリーンタイムを確認してみてください。1日 17日時間 を超えるとアウトです。脳が縮んでしまう可能性もあるそうです。また、皆さんは既に「スマホ老眼」になっているかもしれません。今回はその「スマホ老眼」を紹介して参ります。

出典

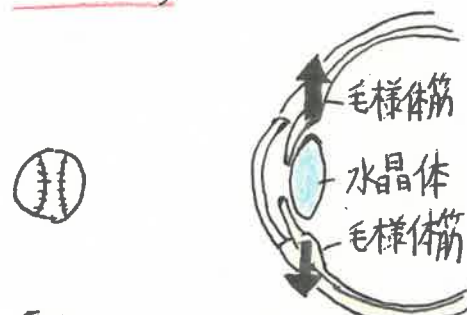
- o <https://www.ohmyglasses.jp/blog/agedeyes-checklist/>
- o <https://www.santen.co.jp/ja/healthcare/eye/products/otc/sante-medical/presbyopia/>
- o <https://daigo.blog.jp/screentime/>



「スマホ老眼」とは？

スマホなどを長時間使用することで老眼のような症状が現われること。加齢による老眼とは異なり、症状は一時的なことが多く、疲れの度合いによって視力が安定しない。

<原因>



[遠くを見る時]



[近くを見る時]

物を見る時、毛様体筋を緊張させたり緩めたりすることにより水晶体の厚みを変化させてピントを調節します(図参照)。スマホ老眼は至近距離でスマホなどを見続けることで、毛様体筋が凝り固まって、ピント調整がうまくできなくなることで起ります。

★スマホ老眼チェック★

- スマホ・パソコンなどを1日8時間以上使用している
 - スマホを連続で90分以上使用していることが多い
 - 就寝前に必ずスマホを見ている
 - スマホを利用した後に、画面から視線を外すと景色がぼやける
 - 手元にあるものを見ていると疲れを感じたり、ぼやけて見える
 - 休んでも目や体の疲れがとれない
 - 目の乾き、充血、月重れなどのトラブルが生じる
 - 目の奥が痛くなる
 - 肩や首が凝っている
 - 頭痛、頭が重いなどの症状が出る
- 以上10項目のうち3つ以上当てはまる場合、何らかの対策を講じることをおすすめします。

スマホ老眼を

防ぐには

- ① スマホ・パソコンでの作業中に定期的に休憩する。
- ② スマホと目との距離を保つ (40cm以上)
- ③ 疲れを感じたら、目の周りを温める
- ④ 意識的に目を開きする
- ⑤ 目薬を活用する



《秋にやっておきたい健康対策》

季節はすっかり秋です...
 10月になりました。今年も残すところ3か月となり、時が経つのは早いという間です。暑さから寒さへ変化する季節でもあるので体調も崩しがちになります。また秋の花粉症も持病がある方には辛い季節だと思います。花粉症は春のイメージが強いですが、秋はブタクサやヨモギ等が原因の花粉症があります。

花粉症と風邪の違い

花粉症	風邪
水っぽい	粘りがある
あり	なし
あっても微熱	高熱も
あり	なし
晴天で悪化	無関係
数か月	長くても1週間

※特徴として...

- ・連続したくしゃみ
- ・無色透明のサラサラな鼻水
- ・繰り返す鼻づまり
- ・目のかゆみ、涙が出る

花粉症の予防と対策

- ・外出時に、マスク、帽子、花粉対策用メガネを
- ・花粉症に効果のある食品として、バナナ、納豆、生姜、黒酢、ヨーグルト、しそ！
- ・また、緑茶、ルイボスティー、凍頂烏龍茶、グアバ茶、甜茶、ローズヒップ、ペパーミント等のハーブティーの飲み物も効果◎
- ・秋花粉は、春に比べてあまり遠くへは飛散しないため、なるべく植物に近づかないだけでも予防できます！

「規則正しい生活で免疫を高めることで、症状は緩和されます。」

10月10日は目の愛護デー

スマホのブルーライトで目が危ない



スマホで最近問題になっている「ブルーライト(可視光線)」について考えてみましょう。

ブルーライトとは、人の目で見ることの出来る光(可視光線)の中で最も強いエネルギーを持つ光。眼精疲労や睡眠障害、精神的不安を引き起こす。



実は!

ブルーライトは若い人程目のレンズ(水晶体)を通しやすく、水晶体や角膜を通り過ぎ、網膜まで到達してしまい、網膜の視神経細胞を死滅させてしまう。結果、失明の原因となるのです。

→スマホの長時間使用は、長時間に近距離でブルーライトを浴び続けているという事になります。
 ※人生100年時代の今、100年も元々張る目のことも気遣って大切にしてください!!

30分連続で使ったら休憩ね



画面と目を30cm以上は離そう

ブルーライト対策しよう

夜、寝る前は使わない

<出典>

- ・ www.santen.co.jp
- ・ brand.taisho.co.jp