ほけんだより 10月

増田中学校　保健室
No. 15
R3. 10. 8

マスクの着用でドライアイになる!?

～ 正しい着用法で防ごう！コロナ時代のドライアイ ～



ドライアイとは？

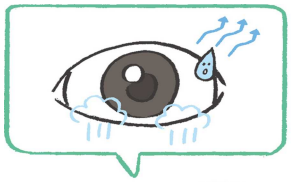
私たちの目は、涙に覆われることで守られています。目を守ってくれている**涙が乾くと目の表面に傷がつきます。これをドライアイ**と言います。

ドライアイが進行すると、**痛みや見えづらさ、開けづらさ**などの症状が出ます。また、**目の感染症にもかかりやすく**なります。コンタクトレンズを使っている人は、目が乾きやすいので特に注意が必要です。症状がひどい人は、眼科の受診や、市販のドライアイ用点眼薬の使用をお勧めします。

- □目が疲れやすい　□目がゴロゴロする
- □目が重たい感じがする　□目が乾いた感じがする
- □目やにが出る　□目が痛い　□涙が出る
- □ものがかすんで見える　□光をまぶしく感じやすい
- □目が赤い　□目がかゆい　□何となく目に不快感がある

※5つ以上あてはまる人はドライアイの可能性が高いと考えられます。







マスクドライアイは、マスクからもれる呼気によって、涙が蒸発して起こります。

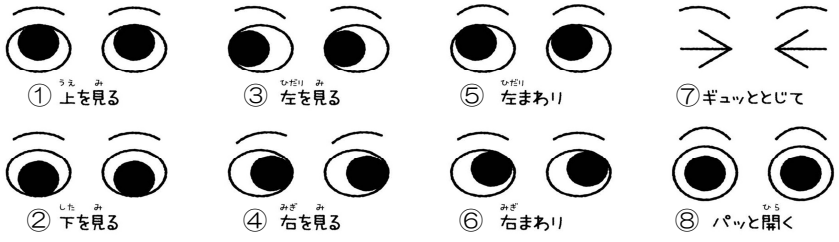
ドライアイとマスクの関係

ドライアイを引き起こす要因としては、主にテレビやパソコン、スマホなどの長時間使用があげられます。集中して画面を見ることでまばたきが減り、目が乾いてしまうからです。

そしてこのコロナ禍によって急増しているのが、**マスク着用によるドライアイ**です。**自分の息がマスクの隙間からもれ、目にかかり涙が乾いてしまう**ことが理由で、「**マスクドライアイ**」と呼ばれ、世界中で話題になっているようです。

マスクドライアイの予防

マスクから息がもれないように、**顔にしっかりとマスクを密着させる**ことが大切です。特に、**鼻あて部分のワイヤーをしっかりと留める**ようにしましょう。目が疲れたら、目のストレッチも試してみてね！



10代でも老眼!?



スマホやゲームをしていて、ふと画面から目を離すと周りがぼやけて見えることはありませんか？

ピントを合わせるのに時間がかかってしまう「老眼」のような症状が、10代の人に増えています。医学的な病名ではありませんが、それが「**スマホ老眼**」です。

目は毛様体筋という筋肉を緊張させたりゆるめたりしてピントを合わせています。スマホやゲームの画面など、近くばかり見ていると毛様体筋は緊張したまま凝り固まって、ピント調節がうまくできなくなってしまうのです。スマホ老眼を放っておくと、頭痛など全身の不調につながることも。

スマホやゲームをするときは

- ☑ 画面と目を近づけすぎない
- ☑ ときどき休けいをする
- ☑ 疲れたら目の周りを温める



参考：健康教室 10 月号 「コロナ時代のドライアイ」堀裕一 （東邦大学医療センター大森病院 眼科 教授）