



人材派遣のそちから

Potential Energy Of Manpower Dispatching

2020年10月吉日

(株)コメット社内報

第29号

文責：長谷川



コロナ禍で 家での時間が 増えた分 使い過ぎてる 目のケア~!

10月10日は目の愛護デーです。目が痛い、疲れるなど、誰もが一度は経験したことのある症状ではないでしょうか。そのほかにごろごろする、重い、といった症状はありませんか？現代社会はドライアイを引き起こしやすい環境下にあります。私たちは知らず知らずのうちに目を酷使し、疲れさせているようです。今回はドライアイについてお話ししましょう。

10月10日 → 10 10 →

ショボショボ グロゴロ ドライアイ 目薬 睡眠 リラックス

☆ドライアイとは？…涙の量が減ったり、涙の状態が変化したりして、角膜に障害が起こる疾患です。☆

症状

(見え方)

- ・まぶしい・物がかすむ
- ・視力の低下

(目の症状)

- ・疲れる・しょぼしょぼする・重い乾いた感じがする・不快感がある
- ・赤くなりやすい・痛む・ごろごろする・白っぽい目やにが出る

原因

○身体に原因がある場合：加齢・涙の分泌の減少・アレルギー・ストレスなど

○環境に原因がある場合：物を凝視することで瞬きが減少・乾燥・コンタクトレンズの使用など

健康な目の条件の一つに「目の粘膜が濡れていること」があります。黒目(角膜)の表面は涙の薄い膜で覆われていますが、これには①角膜の表面をスムーズにする②角膜の組織に栄養を供給する働き③潤滑油としての役割があります。何かを凝視し瞬きの回数が減ると、角膜の表面を覆っている涙が蒸発して、乾燥感や異物感を感じます。これがドライアイと呼ばれている状態です。ドライアイは「目の粘膜の肌荒れ」とも言えます。

ドライアイを重く考えず放置している人も多いようですが、悪化すると角膜が傷つきやすくなったり、荒れた粘膜から感染しやすくなったりすることもあります。また、上で述べた症状を呈する病気はドライアイだけではないので、まず眼科を受診して専門医に診察を受けましょう。



検査

「涙の分泌量を測る」・「涙の膜の安定性を測る」・「目の表面の傷を調べる」等の検査があります。

治療

症状の軽いドライアイは目薬を使います。人工涙液やヒアルロン酸の入った点眼薬が処方されることが多いです。症状が進んだ場合は、シリコンのプラグを涙が鼻に流れ出る出口に入れて、涙をためる方法をとります。これは外来で行われる処置です。また患者さん自身の血清を涙の代わりに点眼する「血清点眼」という方法も用いられます。

ドライアイ対策 ~生活環境や習慣の改善をしましょう~

○パソコンモニター

目の位置より低いところにセットします。画面の反射を避け、文字のサイズを大きくしましょう。作業中には、最低1時間に1回は休息をとりましょう。



○空調

風が直接顔に当たらないように。加湿器で使用するなど空気の乾燥を防ぎ、意識して瞬きをしましょう。

疲れ目との関係

目の疲労の6割くらいはドライアイと言われています。疲れ目対策をすることでドライアイの予防にもなります。目を休ませる時間を多くとる、気分転換を上手に図る、十分な睡眠をとるように心がけることも大切です。温かいタオルを目に乗せる方法も、目のリラクセスには効果があります。

「物を見る」ことは普段、何気なく行っている動作です。疲労や乾燥などを感じた時、はじめて目を酷使していたと気がつくものなのかもしれません。これから冬に向かい、空気が乾燥してきます。お肌と共に、目の乾燥対策を忘れずに。異常を感じたら専門医を受診しましょう。



編集後記

今回は季節の節目を示す言葉として使われている「二十四節気(にじゅうしせっき)」について説明したいと思います。二十四節気は太陽の動きをもとにしています。太陽が移動する天球上の道を黄道といい、黄道を24等分したものが二十四節気です。黄道を夏至と冬至の「二至」で2等分し、さらに春分と秋分の「二分」で4等分し、それぞれの中に立春、立夏、立秋、立冬の「四立」を入れて「八節」とします。一節は45日となるので、これを15日ずつに3等分すると「二十四節気」となるわけです。

二十四節気は、毎年同じ時期に同じ節気がめぐってきます。そして、節気の間隔が一定で半月ごとの季節変化に対応できるので、天候に左右される農業の目安として大変便利なものでした。季節を知るよりどころでもあったため、天候や生き物の様子を



表す名前がつけられ、今でも年中行事や時候の挨拶など色々なシーンで使われています。