



皆さんに質問です！

昨日スマートフォンやPC、ゲーム等をした時間はどのくらいですか？
気づけば思っていたより時間が経っていたという経験もあると思います。

皆さんは「目」について考えたことはありますか？

私たちの生活の中で目から入る情報が多いことに気づくはずですよ。

10月10日に目の愛護デーがあります。

自分の目の大切さと生活習慣の見直しについて意識してみましょう。

10月10日は目の愛護デー



目のチェックをしてみましょう！

- | | | | |
|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 目が疲れる | <input type="checkbox"/> 目がゴロゴロする | <input type="checkbox"/> 目が乾いた感じがある | <input type="checkbox"/> 目がかゆい |
| <input type="checkbox"/> 目に不快感がある | <input type="checkbox"/> 時々、かすんで見える | <input type="checkbox"/> 理由もなく涙が出る | <input type="checkbox"/> 光がまぶしく感じる |
| <input type="checkbox"/> 目が痛い | <input type="checkbox"/> 目が赤くなりやすい | <input type="checkbox"/> 目やにが出る | |
| <input type="checkbox"/> 物がかすんで見える。 | | | |

この中で5つ以上当てはまった方はドライアイの可能性ががあります。

また、10秒間目を開けていられない場合はドライアイの可能性が高いと言われています。

まずは眼科医に相談しましょう。



普段からできるドライアイの対策

加湿器の使用で室内の湿度を上げたりエアコンの設定を調整したりして仕事環境を整えましょう。
意識的にまばたきをして目の乾きを予防するのもおすすめです。

他にはブリやサンマに多く含まれているDHAやEPA、鮭などに含まれるアスタキサンチンなどの抗酸化作用のある食べ物を積極的に摂取するようにしましょう。

薬の飲み方について



かぜをひいたとき、病気になったときなど、いろいろな薬を内服します。

正しい薬の飲み方について、この機会に考えてみましょう。

- ・薬はコップ1杯の水で飲みましょう。薬がからだによく吸収されます。水が少ないと、のどや食道にはりついて炎症や潰瘍などの病気になることがあります。
- ・薬を飲み忘れた時は、すぐ飲みましょう。しかし、薬によって飲み方が違うこともあります。処方された時に、お医者さんや薬剤師さんに確認しましょう。
- ・薬は、水または白湯で飲みましょう。ジュースなどで飲むと、薬の効き目が悪くなってしまいます。また自己判断で飲むのをやめてはいけません。薬によっては、かえって症状を悪化させてしまうこともあるからです。

