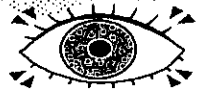


朝晩が涼しくなってくると山が色づいてきます。紅葉は木々の冬支度とも言われています。気温が低くなると太陽の光から栄養を取る「光合成」の効率が落ちるので、その活動をやめて光合成のもとになる葉緑素を分解し栄養として取り込みます。その際に赤や黄色に葉の色が変わったり、葉を枝から落としたりするのだそうです。皆さんも衣替えの時期。秋の昼夜の寒暖差に負けないように、服装などで調節しながら過ごしましょう。

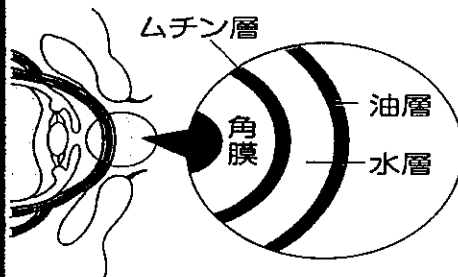
中学生にも
増えている

ドライアイに要注意



スマホやパソコン、コンタクトレンズ、エアコンの刺激などが原因で、目が乾燥してダメージを受けることがあります。最初は目が少し疲れたり乾いたりする「疲れ目」から始まり、そのまま同じ生活を続けるとドライアイになることも。

健康な目



目を守るための涙の層が形成されている。

- ムチン層**
涙を角膜（黒目の部分）の表面に留める
- 油層**
涙の蒸発や、まぶたとの摩擦を防ぐ
- 水層**
潤いで目を乾燥や感染から守る

ドライアイの目

三層のバランスが崩れているのがドライアイ。水分が足りなくても油分が足りなくても症状が起こる。



「目が乾く」だけじゃなく
ドライアイは怖い

- 目が痛くなる
- 目の疲れを感じる
- 勝手に涙が出てくる
- 光が眩しく感じる
- 頭痛や肩こりがある

思い当たった人の目は、ドライアイになっているかもしれません。角膜の傷やその傷からの感染症、見えにくさにつながることも。

日常生活にプラス **アイケア**



① まばたきケア

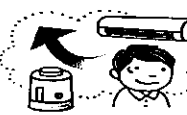
涙はまばたきの刺激によって分泌され、目の表面に行き渡ります。回数だけでなく閉じる強さも意識。時々ぎゅっと目をつぶるのを繰り返してみてください。



② あたたためケア

油分は、まぶたの内側のマイボーム腺から出てきます。目を温めると固まった余分な油分が溶けて出てきやすくなります。

ホットタオルやホットアイマスクのほか、温かい手のひらで目を包むのも◎

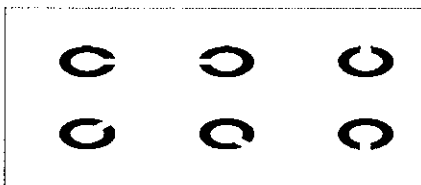


③ 湿度ケア

涙を蒸発しやすくする乾燥も目の健康の大敵。加湿器で部屋の湿度を調整し、エアコンの風が顔に直接当たらないようにしましょう。

クイズ

視力検査のこの記号の名前は？



ご答え

ランドルト環

このランドルト環はちょうど「1.0」の指標。5m離れたところから見て切れている方向が分かったら「視力1.0」の状態です。

