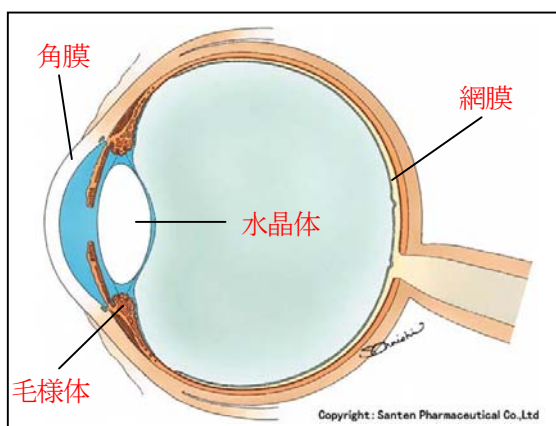




目の話

10月10日は「目の愛護デー」です。「10 10」を横に倒すと眉と目の形になることに由来します。この日は、アイバンクが開設された日でもあります。また、**10月1日は「メガネの日」**です。1をメガネのつる、0をレンズとみなすとメガネの形になることからです。10月は何かと目に関係のある月です。

★目のしくみ(目の断面)



目のしくみは、よくカメラに例えられます。

まず**角膜(フィルター)**を通して入って来た映像(光)は、**水晶体(レンズ)**を通り、**網膜(フィルム)**に像を結びます。光が網膜に到達すると、その情報は視神経という神経を通り、**脳に送られることにより見える**のです。

水晶体は**毛様体**によって厚みを変え、**ピントを合わせます**。遠いものを見るときは薄くなり、近いものを見るときは厚くなります。

近視は、網膜よりも前にピントが合ってしまう状態で、近くのものが見えやすく、遠くのものが見えづらくなります。**遠視は、逆に、網膜よりも後ろにピントが合ってしまう状態**で、近くも遠くも見えづらく、過剰なピント合わせが必要になるため、目が疲れやすくなります。乱視は、多くは角膜や水晶体の表面が歪んでいるために起こり、画像の焦点が合わず、ぼやけて見える状態です。

★目の病気・使われる目薬

	どんな病気？	使われる主な目薬	
ドライアイ (日本人の800万人該当)	疲れ目の原因となる目の乾き。乾きによって目が傷つきやすくなる。	マイティア、ソフトサティア	涙の成分に近い目薬。目を潤す。
		ヒアレイン	目の表面の荒れを治し、乾燥を防ぐ。
緑内障	何らかの原因で目の神経(視神経)が障害され視野(見える範囲)が狭くなる。眼圧の上昇が原因の一つ。	チモプトール、ミケラン、トルソプト	目の中の水分(房水)が作られるのを抑えて眼圧を下げる。
		レスキュラ、キサラタン、サンピロ	房水が目から出て行くのを促して眼圧を下げる。
		ハイパジール	上記2つの両方の作用で眼圧を下げる。
白内障	水晶体が濁るため、ものがぼやけたりかすんだりする。多くは老化によるもの。	カリーユニ、カタリン	水晶体を曇らせる作用を抑え、白内障の進行を抑える。



★目の疲れを防ぐために、目によい環境を

- ・ パソコンやゲーム、読書は、**1時間行なったら10分程度の休憩**を取りましょう。遠くをぼーっと眺めて目の緊張を解くようにするとよいでしょう。
- ・ 照明は明るすぎたり暗すぎたりしないように注意しましょう。パソコンのモニターは**周囲の明るさに合わせましょう**。
- ・ **部屋の湿度を60～80%**に保ちましょう。エアコンで乾燥すると目が乾き、疲れの原因になります。風が目直接当たらないようにします。マスクも、蒸気によって、乾燥対策になります。