

パソコン・テレビゲームをするとき
こんな症状が出たら...



ドライアイ

かもしれません!!

目が疲れた・重いと感じる



目が痛くて開けられない



目が乾いた感じがする



コンタクトレンズをつけている人は、
エアコンなど空調設備のある建物の中で
パソコンに向かって作業をすると**ドライアイ**
になりやすくなるので注意が必要です!

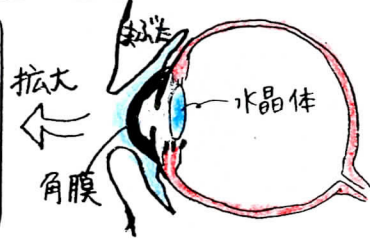
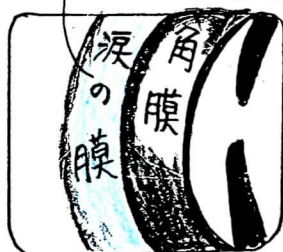


ドライアイが進行すると...



眼球表面に**ドライスポット**と呼ばれる
乾燥した部分が出現し、そこに**穴の**
ような開いた部分ができて**傷つきやすい**
角膜が露出してしまいます!!

こりが
なくなる



角膜が傷付くと、
視力低下のおそれがあります。



ドライアイを予防するには?



意識してまばたきを多くする

パソコンなどの画面は目線より下にする

パソコンを使うときは、
適度に休憩を取って
目を休め、眼に負担が
かからないようにしましょう!



セルフチェック

- 最近めやにかが出る
- 眼がこごごりする
- 眼がかゆい or 赤い
- ものがかすんで見える
- 眼が疲れる

また10秒以上目を
開けていられなかったり
するのも要注意です



ドライアイ かな?と 思ったら...

早めに眼科医に行く
ことをおすすめします!!

ただ診断してもらって
目薬をもらうだけでなく、**治療**
や**使用上のアドバイス**を聞いて
自身の生活習慣の改善も心がけ
ましょう!!

参考資料: 保健総合大百科 2006年・2010年
(少年写真新聞社)