

# すこやかだより 10月

加茂高校保健室 R5.10.10

10月10日は

## 目の愛護デーです!!

遠くが見づらくなることを「近視」といいます。

近視になっても、メガネなどで矯正をすれば問題ないと思いませんか??

実は、近視が将来の目の病気のリスクを高める可能性があることが、最近わかってきました。

下図は、近視度数ごとに、目の病気に罹患しているオッズ比（目の病気を有する割合の高さ）を示したものです。



近視度数	後囊下 白内障	緑内障	網膜剥離	近視性 黄斑変性症
弱度近視	2倍	2倍	3倍	14倍
中等度近視	3倍	3倍	9倍	73倍
強度近視	5倍	3倍	13倍	845倍

### 近視予防は??

- ・ものから 30 cm 以上、目をはなす
- ・30 分に 1 回は、20 秒以上、目を休める
- ・背筋を伸ばし、姿勢を良くする
- ・部屋を十分に明るくする
- ・使用する機器の輝度（明るさ）を適切に調節する
- ・外で過ごす時間を増やす



### 近視は治るの??

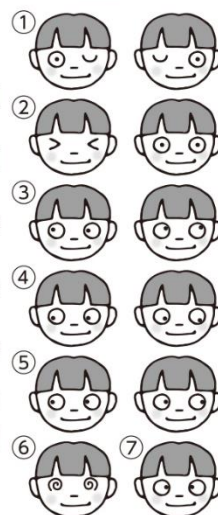
近視による視力低下は主に、目の奥行き  
長さ（眼軸長）が伸びることによって起こります。  
一度伸びてしまった眼軸長をもとに戻すことはでき  
ないといわれているため、近視は予防や早期発見  
が大切です。

遠くの文字が見にくいと感じている方には、  
眼科を受診することをお勧めします♪

### やってみよう 目のストレッチ

**ス** マホや本など  
近くを長時間  
見ていると、目の筋  
肉が緊張して凝り固  
まってしまいます。  
こまめに目のストレ  
ッチをして、筋肉を  
ほぐしましょう。

- ① 左右交互にウインク..... 10~20回
- ② 両目をぎゅっと閉じてパッと開く..... 3回
- ③ 右眉を見る→左眉を見る..... 各3秒
- ④ 右頬を見る→左頬を見る..... 各3秒
- ⑤ 右耳を見る→左耳を見る..... 各3秒
- ⑥ ゆっくりと眼球を回す..... 右回り→左回り  
各2~3周
- ⑦ 寄り目にして5秒キープ。戻してリラックス



Point

肩の力を抜き、  
ゆっくり呼吸しながら行いましょう。