



空気が澄んで月が美しい秋には、昔から月を見る文化が親しまれてきました。月を見ても目が疲れないのは、月の光が月そのものの光ではなく太陽光を反射したもので、色合いもほんのりと優しいためです。それに比べて、スマホの画面の光は至近距離で目に直接届くため、刺激が強く目を疲れさせます。秋の夜ホッと一息つきたいときは、スマホをオフにして月を眺めてみませんか？

人の目と猫の目 意外な共通点



人も猫も黒目の真ん中には瞳孔があり、ここから光（視覚情報）を取り込んで物を見えています。

猫は夜行性のため、暗い環境では周囲の情報を多く得られるように瞳孔が大きくなります。実は人の目も同じ。夜行性ではありませんが、暗い環境では多くの光を取り込もうと瞳孔が大きくなります。

夜、暗い部屋でスマホを見ると…

スマホの画面の強い光は、瞳孔が大きくなっている状態では目にとって刺激が強過ぎて、疲れ目や睡眠の質の低下を招きます。

瞳孔は明るい環境で小さくなるので、夜にスマホを見るときは部屋を明るくしてくださいね。



冬は、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザをはじめとして、急性呼吸器感染症（ARI）が流行する傾向にあり、今年、インフルエンザについては、感染症法が施行された1999年以来二番目に早い流行入りとなりました。

また、岐阜県内においても、インフルエンザの患者数が増加し、県で定める基準を超過したため、10月1日に県内全域にインフルエンザ注意報を発表しました。

インフルエンザをはじめとするARIの予防には、『手洗い』『マスクの着用を含む咳エチケット』などが有効です。

ARIの発生状況等は厚生労働省はホームページにて公表されていますので、流行状況を踏まえた対策の実施に役立ててください。

10月10日は



目を休ませよう

コンタクトレンズに水道水は使っていいの？

ごみがついたから

保存液がないから

—そんな理由でコンタクトレンズに水道水を使おうとしていませんか？



それ、ちょっと待って！

どうしてダメなの？

微生物が付着してしまう

—一見きれいに見える水道水ですが、微生物が含まれていることも。目に入ると感染症を引き起こします。

変形してしまう

—コンタクトレンズの水分のバランスが崩れ、形状を保てなくなります。装用すると目を傷つけてしまいます。

目を守るためにも、水道水がついてしまったレンズは装用せずに処分してくださいね。

