

感動的なハーモニーが響き渡った合唱コンクールが終わり、秋の深まりを感じます。新型コロナウイルス感染症の感染段階はレベル 1 ですが、市内では学級閉鎖の学校もあるようです。また、新型コロナウイルス感染症第8波とインフルエンザの流行が同時に来るのではとの報道もされています。気を緩めることなく、感染対策に努めてほしいと思います。

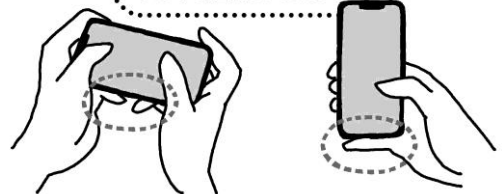
スマホ・タブレット・ゲームなどの使い方は大丈夫ですか？

使い方によっては、体に次のような問題がおこってきます。

- ・スマホを保持する小指の変形や外反
- ・メッセージを打つ指の使い過ぎによる痛み
- ・IT 眼症（像がぼやけて見にくい、ものが二重に見える、目の周りが痛い、こめかみが痛い、目が開けられない、まばたきの減少によるドライアイ）
- ・めまい ・慢性的な頭痛
- ・首筋から肩にかけての痛み、しびれ
- ・両腕のしびれや痛み
- ・骨密度低下 ・肥満ややせ
- ・睡眠不足、深い眠りの減少

こんな持ち方を
していませんか？

小指でスマホを支えていると、
負荷がかかって痛みが出たり
指が変形したりするおそれも
あるので注意しましょう！



スマホ、タブレット、パソコン
などを使うときは

- 目が乾燥
しないよう
意識的にまばたきをする



- 寝る1時間ほど前からは
使わない



おしゃれ用カラーコンタクトレンズも高度医療機器です！！

カラーコンタクトレンズも眼科で目の状態を検査してもらい、医師の処方箋が必要なものです。しかしネットや雑貨店で購入し、目の障害を発症して初めて眼科を受診する患者さんが多いそうです。

角膜がキズつく、レンズの着色部がはがれて角膜に付着する、角膜の形状の変化により視力が出にくくなる、まぶたの裏の炎症が起こるなどの症状です。角膜にキズがつくと細菌やアメーバが侵入し、目の痛みや充血・視力障害が起こります。受診が遅れると失明することもあります。

大切な目のためにカラーコンタクトレンズも、眼科での処方と指導、定期的な受診が大切です。