

## 眼科健診のお知らせ 4月17日(金)

眼科健診は、眼疾患の早期発見・治療、視力の適正管理、目の健康意識の向上を目的として行います。眼鏡の状態も調べますので、着用した状態で健診を受けます。

### 視力低下・目の病気の原因は多岐にわたる

#### 生活習慣や目の酷使

長時間のスマートフォンやパソコン使用、読書などで目を酷使すると、眼精疲労やドライアイが起これ、視力が一時的に低下することがあります。症状としては、ぼやけて見える、まぶしく感じる、目の充血や痛み、肩こりや頭痛、ひどい場合はめまいや吐き気が伴うこともあります。若い人の斜視が増えており、上手なデジタルデトックスを身に付けることが大切です。



#### 屈折異常

近視、遠視、乱視などの屈折異常は、光が網膜上に正しく焦点を結ばないことで視界がぼやける状態です。近視は眼軸が長い軸性近視や角膜・水晶体の屈折力が強すぎる屈折性近視があり、遠視や乱視も同様に焦点のずれが原因で視力低下を引き起こします。

#### 眼疾患による影響

白内障、緑内障、加齢黄斑変性症、網膜剥離などの病気は、視力低下や失明のリスクを伴います。特に緑内障は自覚症状が少なく進行するため、早期発見が重要です。急激な視力低下や片目だけの見えにくさ、視野の欠けなどは緊急性のあるサインで、すぐに眼科を受診する必要があります。アレルギー性結膜炎の症状が出ている時や麦粒腫、霰粒腫なども放置せず、治療を受けるようにしましょう。

#### その他の要因

乾燥、ストレス、睡眠不足、栄養不足、紫外線や喫煙なども目の健康に影響します。これらの要因が重なることによって、視力低下が進行しやすくなります。

#### 予防・対策

- 適度な休息と目のストレッチ
- パソコンやスマホの使用時間を調整し、適切な距離で見る
- 屋外での活動を増やし、自然光を取り入れる
- 栄養バランスの良い食事(ビタミンA、ルテインなど)

