

10月10日は「目の愛護デー」

問 健康推進課（金屋庁舎）
清水行政局住民福祉室

毎年10月10日は「目の愛護デー」です。目の健康を守ることを目的に制定されています。

皆さんは、1日のうちのどれくらい「目」を意識していますか。スマートフォンやパソコンの使用時間が増える中で、目の疲れやかすみ、乾燥などを感じる方が多くなっています。この機会に、日頃の生活習慣を見直してみましよう。

目の健康のためにできること

- ① 適度な休憩を取りましよう
長時間のスマートフォンやパソコンでの作業は、目の疲れの原因となります。1時間に1回は休憩を取り、遠くの景色を見たり、目を閉じたりして目を休めましよう。
- ② 目を乾燥から守りましよう
乾燥はドライアイの原因となります。エアコンや暖房で室内が乾燥すると、目の表面が乾きやすくなります。加湿器を使ったり、まばたきを意識したりして予防ましよう。

③ 規則正しい生活・食事を心掛けましよう
睡眠不足や偏った食生活は、目の

不調につながります。ビタミンAやビタミンC、オメガ3脂肪酸を含む食品（緑黄色野菜や魚など）をバランスよく取り入れましよう。

④ 定期的に眼科を受診ましよう
見えにくさを「年齢のせい」と思っ
て放置していませんか。眼鏡の度数が合っていない場合や、緑内障・白内障などの病気が隠れていることもあります。自覚症状がなくても、早期発見・早期治療のために、定期的な眼科受診を心掛けましよう。

「アイフレイル」にも注意を！

最近注目されているのがアイフレイルです。年を取って目が衰えてきたところに、さまざまな外的・内的ストレスが加わることで、視機能が弱くなった状態、またそのリスクが高い状態のことを指します。放っておくと視覚障害に至る可能性がある

ため、早めの発見と予防が大切です。40歳を過ぎたら、定期的な視力や眼圧などの検査、またはアイフレイルチェックを推奨します。

● アイフレイルチェックリスト（日本眼科啓発会議より）

- ① 目が疲れやすくなった
- ② 夕方になると見にくくなることが増えた
- ③ 新聞や本を長時間見ることが少なくなった
- ④ 食事の時にテーブルを汚すことがたまにある
- ⑤ 眼鏡をかけてもよく見えないと感じることが多くなった
- ⑥ まぶしく感じやすくなった
- ⑦ はつきり見えない時にまばたきをするが増えた
- ⑧ まっすぐの線が波打って見えることがある
- ⑨ 段差や階段が危ないと感じたことがある
- ⑩ 信号や道路標識を見落としそうになったことがある

2つ以上当てはまった人はアイフレイルかもしれません。眼科での相談をおすすめします。

「目」は一生を通じて私たちの生活を支える大切な器官です。10月10日の「目の愛護デー」をきっかけに、

日々のちょっとした習慣を見直してみませんか。

乳幼児を子育て中の皆さまへ

子育て支援センターは 皆さまの子育てを応援します！

産後の生活について

～まわりの人との関係作りの大切さを知ろう～

- 日時／10月23日(木) 10:00～11:00
- 場所／子育て支援センター
- 定員／妊娠中～産後6カ月未満の方10人
- 参加費／無料
- 講師／有田川町助産師
- 申し込み／10月6日(月) 8:30～

開設日時など	
あそびのひろば	金曜日(10月3日・10日・17日・31日) ※予約制。 詳細は予定表でご確認ください。
	10:00～11:00 14:00～15:00

※実施状況や毎日の予定表などは、町ホームページでもお知らせしています。

子育て支援センターでは、一時預かり保育を行っています。詳しくは町ホームページをご覧ください。お気軽にお問い合わせください。



子育て支援センター ☎ 52-5474 (ファクス兼用)