

季節の変わり目です。自律神経の乱れに注意しましょう！！

夏の厳しい暑さも和らいで、朝晩は秋を感じる涼しさになりました。一方で、日中との寒暖差による自律神経の乱れから、感染症を含む体調不良者が増加傾向にありました。明日からの3連休、テストも終わり気が緩んだところで、感染症にかからないよう十分に留意しましょう。

10月10日は「目の愛護デー」です。

「目の愛護デー」とは、目の大切さを再認識し、目の疾患予防や早期発見、早期治療を啓発する日です。4月に視力検査をして、0.9(B)以下の人には治療勧告票を配付しています。受診結果をまだ提出できていない人は、「目の愛護デー」のこの機会に受診し、結果を提出してください。

特に、メガネやコンタクトレンズを使用している人は、度数があっているのか？を定期的に眼科で診てもらいましょう。年々、左右の視力差がある人が増えています。

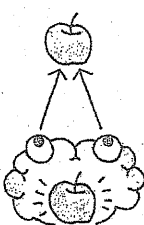
また、「視力低下防止」に加えて「深視力」「機能性失明」にも関心をもち、目（眼）を保護する生活習慣を身につけましょう。

※「目」は、まぶたや目頭、目尻なども含む目の周辺全体を指し、「眼」は眼球そのものを指します。


スポーツ選手に求められる

深視力

って？

「深視力」という言葉を聞いたことはありますか？ 両目で物体を見たときに、左右の目の見え方の微妙なズレを脳で処理し、立体感や遠近感を認識する能力です。スポーツ選手に求められる見る力「スポーツビジョン」にも数えられています。

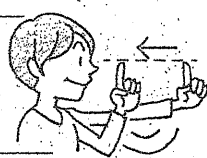
深視力が優れていると、自分とボールとの距離感や、味方や相手の位置関係などを瞬時に把握でき、精度の高いプレーにつながります。

心・技・体だけでなく、「目」も鍛えてみませんか。

やってみよう！

深視力トレーニング

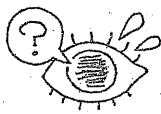
- ① 腕を伸ばして目の高さに人差し指を置く。
- ② その指を鼻方向に徐々に近づけ、注視し続ける。
- ③ ①②を数分間繰り返す。



視力があるのに「失明」？

機能的失明とは

失明と聞くと「まったく何も見えない状態」を思い浮かべるかもしれませんが、しかし、眼球は正常な状態でも、たとえば瞼のけいれんやまぶしさを強く感じて目を開けられないなど、実質的に目を使えない状態になれば、当然視力を使えず、他の感覚に頼って生活することになります。これは機能的失明と呼ばれています。



スマホと失明

近年、スマホの見過ぎによる斜視（両目の向く方向が違う状態）が問題になっています。斜視も程度がひどいと焦点が合わず、十分な視力が出なくなります。これも機能的失明と見なす眼科医もいます。手術が必要な場合もあります。

ICT機器は30分使ったら休憩を基本に。

