



大阪市立加美南中学校 保健室  
平成 29 年 10 月 5 日 NO.7



「10」を二つ並べて横に向けると眉毛と目に見える様子から10月10日は、目の愛護デーと名付けられました。最近、黒板の字が見えにくいな…目がよく  
濁く…などと感じている人は要注意！



## VDT 症候群って知ってますか？

### VDT 症候群とは？

パソコン・テレビ・スマートフォンなど、画面を表示する装置を VDT (Visual Display Terminal) と呼びますが、これらを使用して長時間作業を続けることにより、目や身体、心にさまざまな不調が生じることを VDT 症候群と呼びます。少し前までは、会社員など大人に多いものでしたが、最近は、スマホやゲームの普及により患者の1/3はみんなと同じ、中高生だそうです。



### VDT 症候群の症状とは

視 覚 系 症 状…ドライアイ、充血、視力低下、疲労感、異物感、痛み、物がぼやけて見えるなど  
骨 格 筋 系 症 状…肩こり、だるさ、手足のしびれ、首、腕、肩、腰のコリや痛み、猫背  
精神神経的症狀…イライラ、不安感、食欲不振、眠れない、夜中に何度も起きる、眠りが浅い

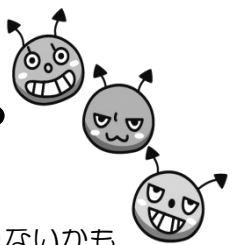
### VDT 症候群の予防方法

- ・VDT 画面は直射日光を避け、十分に明るく照明が反射しない状況で使用する
- ・1 時間内に 10 分は画面を見ない時間を作り休憩をする
- ・使用時間を短くする または使わない日をつくる
- ・休憩には、身体を軽くストレッチしたり、目をつむったりなど、目も身体もほぐす
- ・目薬を使用し、乾燥を防ぐ
- ・画面と目の距離を 50 cm ほど離し、近づきすぎないようにする
- ・目に良い食品を普段から取り入れる



## オシャレ障害

## カラーコンタクト…



最近、おしゃれ用として人気のある「カラーコンタクト」男子になじみはあまりないかもしれませんが、女子はほとんどの人が知っているのではないのでしょうか。  
加美南中でも、つけてくる人はいますが「休みに出かける時には必ずつけている」という人もいます。が、それに比例してカラコンによるトラブルや眼の障害が増加しています！

### <トラブルの原因>



#### インターネットや雑貨店で簡単に安く販売している

→コンタクトレンズは医師の診断がなくては買えない医療機器です。雑貨店などで販売しているものは、処方箋がなく買うことが出来るため手軽ですが、安全性の保障はありません。

日本で販売しているカラコンの商品で臨床検査が行われ、安全性が確立されているのは3商品のみだと言われています。



#### 品質が悪い

→カラコンの多くは外国製であり、日本ではほぼ使われていない酸素透過性の低い素材を使っています。また、着色素材も安全なものではないため、

- 黒目（角膜）に酸素が十分にいかない → 角膜炎
- 30 分以上の着用でカラコンの着色が溶け出るものがある → 結膜炎
- レンズの表面に見えないデコボコがあり、まばたきをするたびに目に傷がつく・・・などのトラブルが急増しています。



10 月と 11 月は、いつもの保健だよりのほかに 6 ブロック（平野区・東住吉区）の中学校すべてに配布する「睡眠つうしん」があります。以前みなさんにとったアンケートの結果や睡眠についての大切な情報が載っています。そちらもしかりと目を通してくださいね。  
加美南中では、来週配布予定です！



### ＊ ＊ 保健室から ＊ ＊

- ・10 月に入り、急にひんやりとした日が増えてきましたね。雨の日は肌寒く感じるぐらいです。自分の体調に合わせて衣服の調整をしてくださいね。天気予報の気温を参考に、少し寒くなるかも？と思ったら普段より 1 枚多く着るようにしましょう。
- ・最近、ツメがのびっぱなし！の生徒が多いように感じています。爪が伸びているとちょっと当たただけで相手を怪我させてしまったり、割れてしまって自分が怪我をすることにもつながります。短くきりましょうね。 ＊もり＊

