

3 月



目の健康について



セルフチェック

してみませんか？

次のような症状があれば、目の病気などを発症している、
または、なりかけているかも？！



- 1 人混みで、人とぶつかりやすくなった
- 2 視野の中に、何となく見えにくい部分がある（片目ずつチェック）
- 3 ものがかすんで見えたり、明るいところに出ると、まぶしく感じる
- 4 表やタイルなど、格子状のものがゆがんで見える（片目ずつチェック）
- 5 視野の真ん中あたりが黒っぽく、暗く見えることがある（片目ずつチェック）

どの項目にチェックがついたかで、発症しているおそれのある、主な目の病気が分かります

1、2...緑内障 3...白内障 4、5...加齢黄斑変性()

()加齢黄斑変性とは、加齢などの原因によって、網膜の中心にある黄斑（おうはん）が障害され、
視界がゆがんで見えたり、視野の中心が暗くなる病気です。進行すると失明の危険性があります。

目のケア



画面を見る時は、
40cm 以上離し、
視線は**やや下に**。

作業を **1 時間**続けたら、**5~10 分**
は休憩し、遠くを眺めるなど目を
休めましょう。



目の周りには沢山のツ
ボがあります。
時々、**マッサージ**をした
り、**蒸しタオル**で温めて
みましょう。



抗酸化作用の高い、
新鮮な野菜や果物を
多くとりましょう。



喫煙は目の老化を促
します。
ぜひ、禁煙をしましょ
う！

視力検査や眼底・眼圧検査で異常を指摘された方は、何らかの病気が隠れていないか、
眼科へ受診し、詳しい検査を受けることをお勧めします。

ご不明な点や健康に関するご相談がある際には、お気軽にお問い合わせください。



JA熊本厚生連健康管理センター

施設所長
栗津 雄一郎

TEL 096 (328) 1256 FAX 096 (328) 1229