



健康と予防 2017/10/16

目を健康に保つために 私たちの最も重要な感覚器官は、大切に扱われ保護されることが必要です。この意味において、多くことが考えられます。

私たちの目は絶えず、埃、紫外線、異物などといった様々な環境からの刺激に晒されています。そのため、何が目にとって良いもので、また何が損傷を引き起こす有害なものかを知っておくことが重要です。この理由から、ここに便利なヒントを集めました。

私たちの目は色鮮やかな世界に向かって開かれた窓です。幸せあふれる子供の笑顔や、芸術の魅力、言葉では言い表せない地球の美しさを、私たちに見せて楽しませてくれます。そのサイズや信頼性、光学的性能、光の変化への順応、エネルギー消費、耐久性について言えば、私たちの目は最高の性能を誇る

> [最新カメラ](#)よりもさらに優れています。私たちの目に十分な注意を払うべきであるのは当然のことです。最も重要なすべきことと、してはいけないことが下記に要約されています。

Most important Dos and Don'ts related to eye protection

1. 予防的診断

生まれてすぐの頃から、私たちの目は特に注意を払われるべきです。早産の小児や > [児童](#)、その兄弟姉妹が斜視や非正視を経験している場合は特にそれが重要です。すべての子供は6ヶ月から12ヶ月の間、および30ヶ月から42ヶ月の間に、眼科医に診断してもらうべきだと言えます。また眼鏡をかけることが必要な子供は、早い段階から定期的な検診に通い続けると良いでしょう。

自動車を運転する人は、視覚の鋭敏さ、視界の広さ、暗所視、色覚、また明るい光に対する感受性など、1年に1回の検診を忘れずに受けましょう。

多くの人にとって、40歳を超えたら定期的に**緑内障**の検診を行うことが大切です。リスクの高い患者にとっては、20歳になる前から行うことが適当です。理想的には2年に1回検査することが望ましいでしょう。55歳からは、黄斑の定期的な検査をお勧めします。理想としては毎年検査を受けることで、加齢黄斑変性の

> [早期診断](#)に繋がります。(加齢黄斑変性: 喫煙者や太陽光を長時間浴びている人は、リスクが高まりま

す。)

2. UV 保護

適切な保護をせずに太陽の下で長時間過ごすと、誰にでも**日焼け**のリスクがあります。このことは近年広く知られるようになりました。しかし、まだあまり知られていないこともあります。あなたの目の角膜も日焼けするので、結果としていわゆる「雪盲」や「閃光熱傷」が起こります。これが起こると、角膜の神経終末が露出されたままの状態となります。症状は激しい痛みや光への過敏性を伴い、ヒリヒリして赤くなり涙目になります。中には視覚障害を起こす場合もあります。長期的に UV へ晒され続けると、結膜が厚くなり白内障を引き起こし、また黄斑変性のリスクも高まります。こういった理由からも、適切に UV 光線を遮るサングラスを着用することが重要です。最小で UV 400 の UVA/UVB 保護をもつサングラスが理想です。このようなサングラスは、紫外線領域にあるすべての有害な光線を確実にブロックすることができます。ヒント:大きめのサングラスレンズは小さいものよりも優れます。小さいものはフレームの上やサイドから光が入り込んでしまいます。また

▶ [オープンカーの運転](#) ▶ [ローラーブレードやサイクリング](#)を楽しむ時は、サングラスは必要不可欠です。

3. きれいな空気

きれいな空気は肺や心臓、気管に良いだけではありません。あなたの目の角膜も、空気中から直接酸素を得ています。その理由は、自前の酸素供給機能をもっていないからです。煙が充満した風通しの悪い部屋にいる人は、新鮮な空気がある場所に行き、頻りに目を休める必要があります。さらに、常にコンタクトレンズを着用する人は、何日かに1回「眼鏡の日」を決めて目を休めましょう。

4. コンピューター

研究によってついに明らかに証明されました:長時間にわたって、コンピューターを使って仕事を行い、画面を見つめ続けることで、瞬きの回数が減り目を乾燥させてしまいます。したがってコンピューターで仕事をする時は、一定時間ごとにスクリーンから目を離して休憩させることが大切です。スクリーンから目を離し遠くを見つめ、時々目を閉じたり開いたり、また意識的に瞬きを行うようにします。目のヨガは –

▶ [視覚エクササイズ](#)のヒントを参照 – あなたの眼をリラックスさせます。これらのヒントを行うことで、保護膜であるグリースが適切に行き渡ることを助けます。

5. 衛生

言うまでもなく、目は私たちの体の一部です。言い換えると、目に触ったりこすったりするまえには、必ず手を洗うように心がける必要があります。

6. 化粧品

アイメイクを楽しむことが好きな人は、アレルギーテスト済みで防腐剤の入っていない製品のみを使うようにします。目に不快感を与える製品は、角膜上にあるグリースの保護膜を攻撃することで害を与えます。夜は、まつげや頬からマスカラ、アイライナー、アイシャドウを忘れることなく落とすことが重要です。

7. アイクリーム

アイクリームを使う場合はまず詳しいアドバイスを求め、その製品に目に入りやすいオイルが含まれていないことを確認します。このようなオイルは涙膜を傷つけアレルギーを引き起こします。目の近くの周辺エリアにフェイスクリームを塗ることは避けましょう。

8. 異物

異物が入ってくると、繊細な角膜を傷つけ、目の内部が炎症を起こす原因となります。気をつけてください。異物が角膜に刺さってしまっても、この穴は自然に閉じます。そしてその傷も見えなくなります。しかし、この状態を目をこすると小さな外傷や剥離の原因となるため、眼科医に相談することが非常に重要です。必要に応じて、眼科医は異物を取り除き、炎症と痛みを抑える薬を処方してくれるはずです。

9. 化学薬品による熱傷

腐食の一番の原因は、例えば石灰や家庭用洗剤に含まれている酸またはアルカリによるものです。眼の結膜や角膜が直接損傷を受けることがあります。眼からそれらの物質を除去するため、直ちに洗い流す、または薄めなければなりません。無菌の洗眼液が無い場合、代用品として飲料水あるいは水道水で洗うのが最も良いでしょう。その後、直ちに眼科医で受診してください！

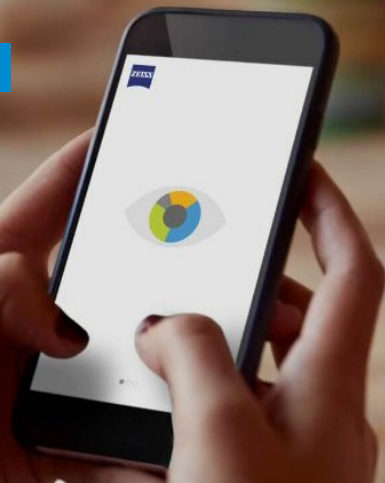
コントラストや色彩はどの程度はっきりと見えていますか？視覚を素早く簡単にチェックできます。

視力チェックを今すぐスタート

視覚プロフィールチェック

ご自分の視覚習慣を確かめ、最適なレンズソリューションを見つけましょう。

視覚プロフィールを今すぐチェック!

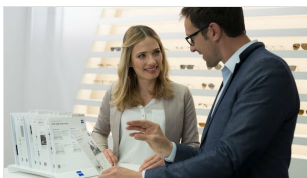


お近くのZEISS取扱店を探す

住所



関連記事



良い眼鏡店の見つけ方
最初の視力検査からレンズのフィッティングまで、何が大切かをご説明します

健康と予防 2017/12/08
タグ: お使いの眼鏡店・検眼医で



新しいメガネを購入するためのチェックリスト
遠用、近用のメガネ、スポーツ用メガネ、読書用メガネ、仕事用のメガネ: 知っておくべきこと

健康と予防 2017/11/01
タグ: お使いの眼鏡店・検眼医で



矯正されていないメガネや不適切な光環境は、目に悪影響を及ぼすことがあるのでしょうか？
目に負担をかけ過ぎた場合、どのようなことが起きるのでしょうか？

健康と予防 2017/10/16
タグ: お使いの眼鏡店・検眼医で



CARL ZEISS VISION – 常に期待以上の満足感
160年以上にわたってCARL ZEISSの研究開発は視力の世界を発展させてきました。

健康と予防 2017/10/16
タグ: お使いの眼鏡店・検眼医で

関連製品



調光レンズ

あらゆる場面で使えるメガネ。

[詳細はこちらから](#)



サングラスカラー

あなたにとっての適切なカラーとは、どうやって決めるものなのでしょうか？

[詳細はこちらから](#)



サングラスレンズ

ひとつのレンズですべてのアウトドア活動に対応

[詳細はこちらから](#)



もっと見る

視覚について理解する
健康と予防
ライフスタイルとファッション
運転とモビリティ
スポーツとレジャー
仕事

最適なオプションを選ぶ

遠用メガネおよび老眼用メガネ
遠近両用メガネ
サングラス
仕事用メガネ
スポーツメガネ
子供用メガネ
レンズコーティング
コンタクトレンズ
レンズクリーニング
眼鏡店に行く前に

サービス

視覚プロフィールチェック
オンラインビジョンチェック

眼鏡店向け

測定機器とテクノロジー
ZEISSメガネレンズ
ZEISSクリーニングソリューション

