考えよう！目の健康と生活習慣

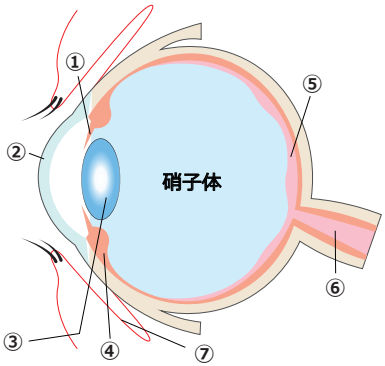
～自分の目を大切に～

みんなは目の健康について考えたことがあるかな？このパンフレットを読んで、健康のために大切なことを確認しよう

高島第一中学校保健給食委員会
キャラクター　コンタくん

目のことを知ろう！眼科医の小暮先生に聞きました

目の構造と役割



① **虹　彩**　光の量を調節
② **角　膜**　黒目の部分。涙に覆われている
③ **水晶体**　カメラのレンズの役割
④ **毛様体**　水晶体とともにピントを調節
⑤ **網　膜**　明るさ・色・形を映像化するところ
⑥ **視神経**　映像信号を脳に伝達するところ
⑦ **結　膜**　眼球とまぶたをつなぐ部分の粘膜

目は涙で守られている！

涙には殺菌作用があり、細菌の侵入を防いだり洗い流したりします。
また、目に酸素や栄養を与え、まばたきにより目の表面の乾燥を防いでいます。

いろいろな目の病気があります

白内障	水晶体が白くにごるため、見えづらくなる
緑内障	見える範囲が狭くなる視神経の病気
網膜症	網膜の血管がつまったり出血したりする病気
アレルギー性結膜炎	花粉などのアレルギー物質で結膜におこす炎症
ものもらい	まつ毛の根元に細菌が感染して起きる炎症。疲労で抵抗力が弱まると感染しやすい
角膜潰瘍	角膜が深く傷ついた状態。間違ったコンタクトレンズの使用でも重症化して激しい痛みが出る
ドライアイ	涙の量が減って目の表面を潤す力が低下すると、目が痛い、目をあけていられない、見えにくいなどの症状が出る

目のケガにも注意しよう！

ボールが目に当たったり、頭を強く打ったりすることで視神経が傷つくと、一瞬で目が見えなくなることもあります。

視覚障害ゴーグルを使用した体験

病気やケガによって、どのような状態になるのかを体験することで学習を深めました。

体験した内容

・全盲（何も見えない）
・視野狭窄（視界が狭くなる）
・白内障（視界がにごる、症状によっては黄色みがかって見える）

プロジェクトメンバーの感想

・白内障は色の区別ができなかった
・視界が狭いと見え方が暗くて何かが近づいてきてもわからない状態だった
・視覚に障がいがある人と同じ体験ができ、とても良い経験になった
・目を守るためにできることを考えて生活したいと思った

小暮眼科　小暮慎二 先生
（高島第一中学校　校医）

私たちは、物の形や大きさ、色、距離、明るさなど、情報の約 80%を「目」から得ています。生活習慣病と呼ばれる「2 型糖尿病」や「高血圧症」は、白内障や網膜症などを引き起こします。進行すると失明する場合もあるので、日頃の生活習慣が大事です。中学生は成長の途中です。よい生活習慣と正しいケアで目を守りましょう。

生活習慣病とは

食事や運動、休養、喫煙などの生活習慣が原因で発症する病気のことです。高血圧症や 2 型糖尿病、脂質異常症などがあります。これらは、がん・脳血管疾患・心疾患など、命にも関わる病気の原因となることがわかっています。

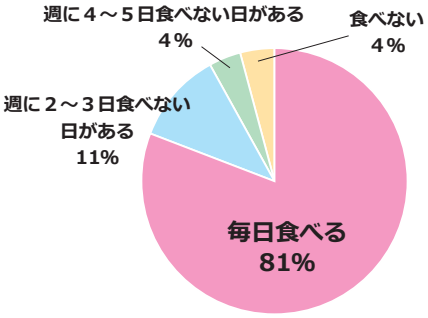
生活習慣を整えて将来の「生活習慣病」を予防することは、今、目をいたわることにもつながります。

校内アンケートの結果から考える生活習慣と目のケア

ふだん、朝ごはんを食べていますか？

１日に３回食事をすることで生活リズムが整います。朝食を毎日食べていない人は、原因を考えてみましょう。

目の周りの神経や筋肉へ酸素や栄養を運ぶために、バランスの良い食事を心がけて血管を良い状態に保つことが重要です。

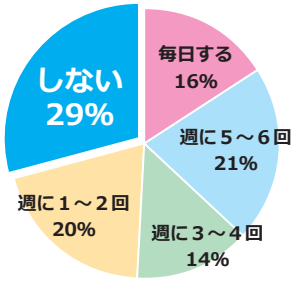


回答者数：369 名

体育の授業以外に運動をしていますか？

運動は、肥満を予防するだけではなく血液循環を良くするため、目を含む全身の疲労回復につながります。

中学生であるこの時期に積極的に体を動かすことで骨や筋肉が丈夫になり体力が向上します。大人になってからの運動習慣や、健康状態、体力にも影響します。



回答者数：369 名

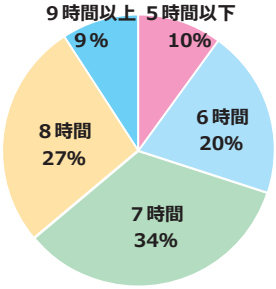
一日の平均睡眠時間は何時間くらいですか？

睡眠－起床は、生活リズムそのものです。

睡眠時にはメラトニン※1 や成長ホルモン※2 が多く分泌されるため、心身の健全な成長や疲労の回復に効果的です。

睡眠時間が短い人や、就寝時間が遅い人は、生活を見直してみましょう。夜更かしをすると、その間に目は疲れてしまいます。

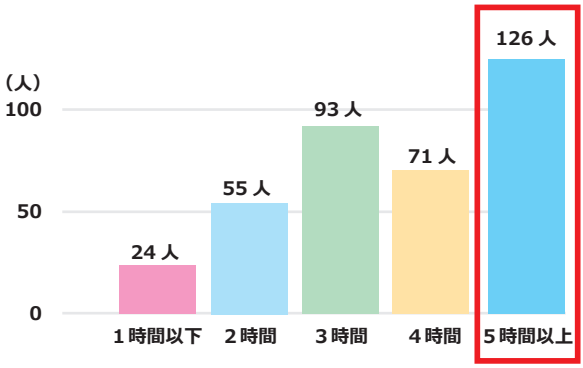
早寝・早起きで成長に必要な睡眠を確保し、目を休ませましょう。



回答者数：369 名

※１ メラトニン　：睡眠を促し、体を休ませたり、細胞を守る働きのあるホルモン。
※２ 成長ホルモン：骨や筋肉の成長を促し、体脂肪を分解する役割や、新陳代謝を活発にして、肌を健康にしたり、体調を整える働きもあるホルモン。

１日にテレビ、スマートフォン（スマホ）、ゲームの画面を見る時間は合計で何時間くらいですか？



回答者数：369 名

「5 時間以上」と答えた人がいちばん多いという結果でした！

スマホなどのデジタル機器を長時間使用することによる影響

◆ブルーライト※3 を長時間浴びる
- ➡目が傷つく可能性がある
- ➡メラトニンの分泌を抑制してしまう

◆長い時間、画面を一定の距離で見続ける
- ➡目の筋肉が凝り固まってピントを合わせる力が弱まる・目の筋肉に疲労がたまる
- ➡視力低下をまねくことがある
- ➡「近くがぼやけて見える」、「目がかすむ」といった**スマホ老眼**が、子どもでも起こることがある

◆まばたきの回数が減ってしまうことがある
- ➡涙の量が減って目が乾燥するため、目の表面が傷ついたり目の病気にかかりやすくなったりする

寝転んでスマホを使用すると左目と右目で画面までの距離に差ができやすく、片方の目に疲れが集中してしまいます。使用の際には姿勢にも注意しましょう。

引用：総務省ホームページ【東海総通】マイメディア東海　コラム Vol.39　使いすぎに注意！スマホの使用による健康への影響　http://www.soumu.go.jp/soutsu/tokai/mymedia/28/0531.html

※3　ブルーライト
ブルーライトとは、人の目で見ることのできる光（可視光線）の中でも、もっとも波長が短く、強いエネルギーを持つ青い光で、特に白色 LED や青色 LED に多く含まれています。スマホやゲーム機などのデジタル機器は、液晶画面のバックライトに LED を使用しているものが多く、また、目に近い距離で使用することから、長時間使用することは身体への影響が大きいと考えられます。

引用：文部科学省「早寝早起き朝ごはんで輝く君の未来～睡眠リズムを整えよう！～」

目の健康に影響を及ぼすものとケアの方法

紫外線
強い紫外線をあびすぎると、急性の角膜炎症を起こすことがある。
➡サングラスや帽子などで目を守る。

距離
近くのものを見る時は目が緊張し、疲れてしまう。
➡画面や机から30 ～ 40cm 目を離す。

喫煙
たばこの煙に含まれる有害物質が目の細胞や神経に影響を及ぼしたり、動脈硬化や心臓病を引き起こす原因となる。
➡たばこを吸わない。受動喫煙を避ける。

明るさ
暗いと、物に目を近づけて見るので目が疲れやすくなる。明るすぎてまぶしくても見えづらくなる。
➡部屋の明るさを調整する。

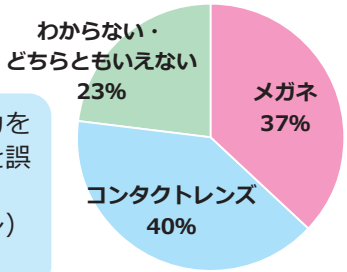
乾燥
ドライアイの原因になる。
➡エアコンの風が直接目に当たらないようにするなど、気を付ける。意識して、まばたきをする。

こする
強く目をこすると、目に傷がつくことがある。汚れた手で触ると炎症を起こすことがある。
➡こすらない。目に触るときは手を清潔にする。

コンタクトレンズ
正しいケアをして使用しないと、目のケガや病気につながる。

メガネとコンタクトレンズ、あなたが使うとしたらどちらを使いたいと思いますか？

使いたいと思っている人は４割



回答者数：369 名

コンタクトレンズとは

目に直接のせて使用する**「医療機器」**です。視力を矯正してくれる一方で、取り扱いやケアの方法を誤ると重い目の病気につながることがあります。
おしゃれ用のカラーコンタクトレンズ（カラコン）も同様です。

正しく使うためのポイント

- ◆ 清潔な手で取扱い、レンズに破損等の異常がないか確認する
- ◆ 装用スケジュールに従い、期間を超えて使用しない
- ◆ 洗浄が必要な場合、レンズの両面を十分にこすり洗いする
- ◆ 眼の異常時は眼科を受診する、自覚症状がなくても定期検査を受ける
- ◆ 友達との貸し借りをしない

引用：厚生労働省ホームページ「コンタクトレンズを正しく使いましょう！」
https://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/iyaku/colorcontact/dl/tekiseishiyou.pdf

目の健康を守る 8 つの習慣

プロジェクトメンバーが学習会を通して学んだことをまとめました。
みんなにもできることから実践してほしいです。

1 **早寝・早起き、しっかり睡眠をとろう**

2 **スマホやゲーム機の連続使用は 1 時間以内にしよう**
勉強する場合も、長時間机に向かう事は目の負担になるので、休憩を取り入れましょう。

3 **1 日 3 食、主食・主菜・副菜を食べよう**
朝食から一日をスタートしましょう。

4 **体を動かそう**
質の良い睡眠をとるためにも、日中を活動的に過ごすことが大切です。

5 **目を観察しよう**
かゆみ・充血など、異常があればすぐに受診しましょう。

6 **明るい場所で良い姿勢で勉強しよう**
300 ルクス以上の明るさで、明暗の差がない場所を選びましょう。

7 **気分転換で心身をリラックスさせよう**
屋外の活動も取り入れましょう。

8 **コンタクトレンズは正しく使おう**
清潔な手で取り扱い、友達との貸し借りは絶対ダメ。
異常が無くても定期検査を受けましょう。

アイシティｅｃｏプロジェクト

高島第一中学校では、使い捨てコンタクトレンズの空ケースを回収する活動に参加しています。

集めた空ケースを「アイシティ」で回収

↓

アイシティが、空ケースをリサイクル業者に買い取ってもらい、その収益を全額「日本アイバンク協会」に寄付する。

↓

アイバンクでは角膜の病気による視力障害の方の視力回復のために、角膜移植を待つ方とドナーの架け橋の役目を果たしています。アイバンクへの献眼登録の普及活動や献眼希望者が亡くなった時に角膜の摘出医を手配する活動を行っています。

4,700 個を回収し、表彰されました！

感謝状

板橋区立高島第一中学校 様

4.70 kg	4,700 個

学習会を終えて

プロジェクトチームの感想

◆学習会を通して、目の健康について知ることができ、生活習慣を見直すきっかけにもなりました。自分以外の人にも生活習慣を見直してほしいです。
◆学習会に参加して、目の病気の怖さについて知り、目の健康を守ることが大切だと気付きました。友達に教えたり、自分に活かしていきたいです。
◆普段から目をいたわり、大人になっても健康な目でいたいと思いました。
◆このパンフレットを見た人がひとりでも多く目や健康に興味をもってくれると嬉しいです。

【お願い】パンフレット内のデータや画像等の無断転載はご遠慮ください

このパンフレットは、板橋区立高島第一中学校プロジェクトチームの皆さんと学習会や打合せを重ねて協働で作成しました。

プロジェクトチーム
名前（五十音順、敬称略）
菅野、栗田、小林、塩川、原田、渡邉

板橋区　健康生きがい部（板橋区保健所）
健康推進課　電話　03-3579-2313

令和元年度　作成