

## メガネの使い方

誰もが一生のうち一度はメガネのお世話になることでしょう。

目を疲れさせずに快適な生活を送るために自分に合ったメガネを選ぶことが大切です。

遠視

老眼

乱視

近視



## 近視の子どものメガネ

メガネの度が強すぎると、子どもは根気がなくなったり近視が進みやすくなるので適切なメガネを選びましょう。

！ 小学校の教室の後ろの席では・・・

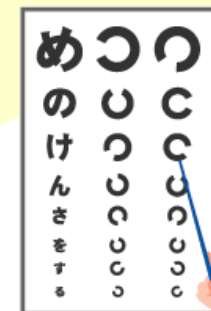
- ◆視力が0.7以下だと  
黒板の小さな字が見えません
- ◆視力が0.3以下だと  
一番前の席でも見えません



## 仮性近視とメガネ

仮性近視とは近視になりかけの目のことです。この状態でメガネをかけると本当の近視になる可能性があります。

眼科専門医に仮性近視かどうかを診断してもらい、適切な治療をすることが大切です。

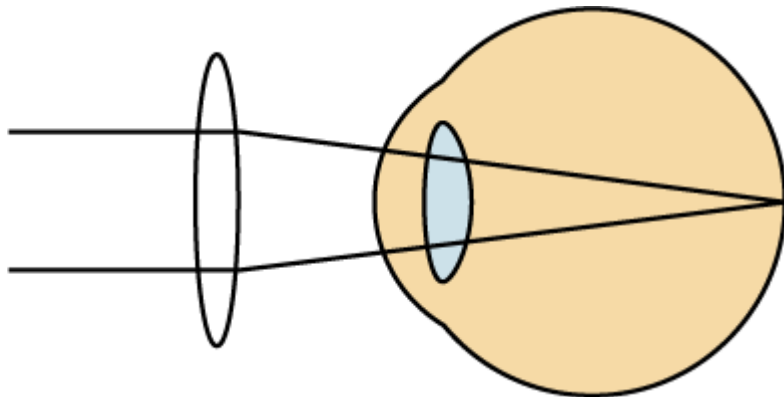


# 屈折異常の矯正

屈折異常の矯正には、主としてメガネとコンタクトレンズが用いられます。

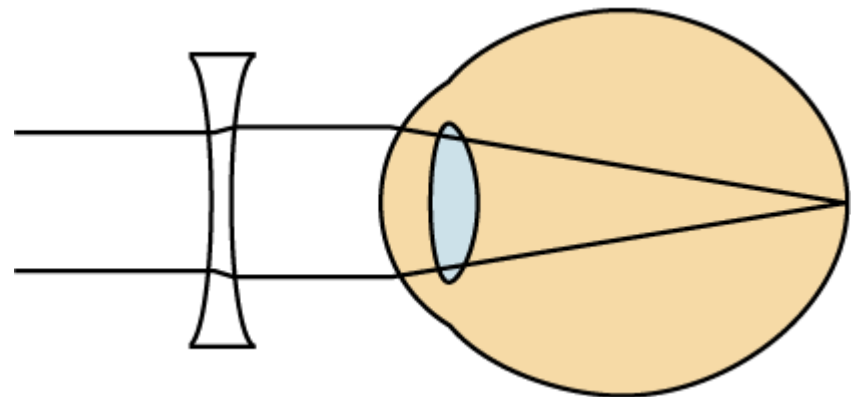
## 遠視の場合

網膜の後ろにあるピントを凸レンズで矯正



## 近視の場合

網膜の前にあるピントを凹レンズで矯正



## コンタクトレンズは何歳から？

コンタクトレンズの装用は、自分で取り外しができるようになってからにするべきでしょう。



装用中に異常があった場合、自分で取り外しができないと重篤な障害を起こす危険性があります。

## 老眼は何歳から起こる？

通常、45歳くらいから新聞や本などの近くのものが見えにくくなります。老眼は、誰でも必ずほぼ同年齢で起こります。

老眼の度は年齢とともに進みます。ですから、一生のうちで3～4回ほど老眼鏡の度を変える必要があります。



## 処方と選び方

メガネやコンタクトレンズは、目に合ったものを眼科専門医に処方してもらいましょう。

過矯正や低矯正は、屈折異常の進行につながったり、疲れや根気がなくなるなどの原因になります。



## 今月のコラム 人工呼吸

傷病者の肺に酸素を含んだ空気を送り、換気を補助するのが人工呼吸の目的です。

応急手当は、経験がなければ、いきなりその場で実践することはできません。ぜひとも応急手当の講習会に参加して、知識と技術を身につけましょう。





今月のコラム 人工呼吸



応急手当の基本的な流れ

胸骨圧迫を30回連続して行った後に、人工呼吸を2回行います。

胸骨圧迫と人工呼吸の組み合わせ

(30:2のサイクル)を、救急隊に引き継ぐまで絶え間なく続けます。

今月のコラム 人工呼吸

人工呼吸の手順 1

傷病者の喉の奥を広げて、空気を肺に通しやすくします（気道の確保）。

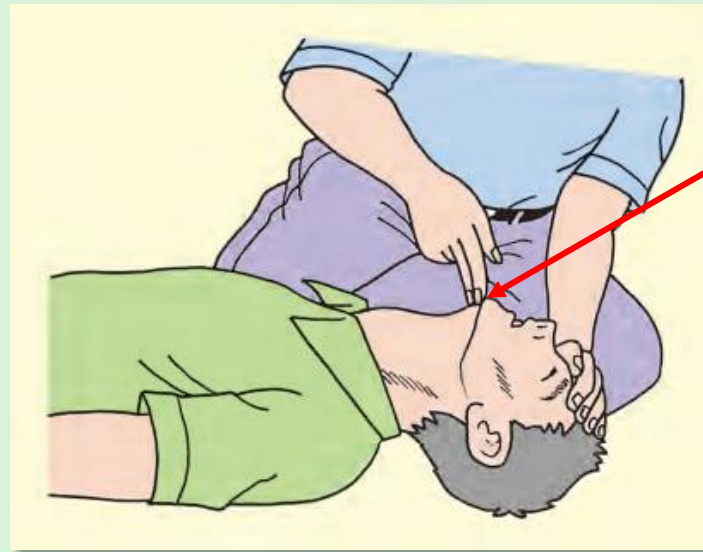


頭部後屈あご先挙上法

今月のコラム 人工呼吸

人工呼吸の手順 1

片手を額に当て、もう一方の手の人差し指と中指の2本をあご先に当てて、頭を後ろにのけぞらせ、あご先を上げます。



※あご先  
骨のある固い部分

頭部後屈あご先拳上法

## ●ポイント

指で下あごの柔らかい部分を強く  
圧迫しないようにします。

今月のコラム 人工呼吸

## 人工呼吸の手順 2

今月のコラム 人工呼吸

人工呼吸の手順 2

気道を確保したまま、額に当てた手の親指と人差し指で傷病者の鼻をつまみます。



今月のコラム 人工呼吸

人工呼吸の手順 2

口を大きく開けて傷病者の口を覆い、空気が漏れないようにして、息を約1秒かけて吹き込みます。

傷病者の胸が持ち上がるのを確認します。





今月のコラム 人工呼吸

人工呼吸の手順 2

いったん口を離し、同じ要領でもう1回吹き込みます。



## ●ポイント

2回の吹き込みで、いずれも胸が上がるのが理想ですが、もし、胸が上がらない場合でも、吹き込みは2回までとし、すぐに胸骨圧迫に進みます。

## ●ポイント

傷病者の顔面や口から出血している場合や、口と口を直接接触させて人工呼吸を行うことがためらわれる場合には、人工呼吸を省略し、胸骨圧迫のみを続けます。

## 今月のコラム 人工呼吸

出典：

消防庁ホームページ

『生活密着情報 救命処置の手順』

<http://www.fdma.go.jp/html/life/>

に掲載されている

内容を元に作成いたしました。

# —今月のレシピ—

## —小松菜とバナナのスムージー—

### 材料（2人分）

小松菜・・・100g

バナナ・・・1本

レモン汁・・・小さじ1

水・・・・・・・・200cc

はちみつ・・・大さじ1



水のかわりに豆乳を使うと、  
クリーミーになります。

## つくり方

あらかじめ、バナナを適当な大きさに切って冷凍したものを  
使うと、氷を入れなくても冷たいスムージーができます。  
桃やキウイを入れてもおいしくできます。

1. 小松菜はよく洗い、水気をしっかり切ったら  
根元を切り落とし、2センチほどのざく切りにす  
る。
2. ミキサーに【1】と残りの材料、氷2~3個を入れ  
て、滑らかになるまで攪拌する。
3. グラスに注いでできあがり。

小松菜にはカルシウムや鉄分が豊富に含まれており、女性に多い骨粗鬆症や貧血の予防、精神安定作用、ストレス緩和作用が期待できます。

また、鉄分の吸収を高めるビタミンCも多く含まれています。ビタミンCは熱で壊れてしまうので、アクが少なく生食できる小松菜は鉄分を効率よく摂取するのにピッタリな野菜です。



# 利き目

手に『利き手』があるのと同様に目にも『利き目』があります。

## 利き目の判別方法

両手の人差し指と親指をくっつけて輪を作ります。次に腕をできるだけ伸ばし、輪の中の遠くの1点を見つめます。この状態で片方の目を交互につぶり、両目で見た風景とズレが少ないほうが『利き目』です。



## 利き目

多くの方は、無意識のうちに利き目を頼って物を見る『利き目偏重』になります。

『利き目偏重』は、利き目でないほうの視野が狭くなりそちら側の物を見落とししたり接触事故を起こす、目線が傾くことで体が歪む、などの原因になります。

両目のバランスを整えるために、時々利き目をつぶり、利き目でない側の目で物を見るように意識してみるとよいでしょう。

