

天寿荘ヘルパー便り



2017年 3月発行 249号
文責 天寿会 訪問介護課
金子由美子 <74-3101>

『高齢者に多い目の病気』

●季節的に気をつけたい目の病気

・季節性アレルギー結膜炎

目の表面に花粉などのアレルゲン(アレルギー反応を引き起こす物質)が付着して、結膜に炎症を起こす病気

症状

- ・目のかゆみ
- ・目の充血
- ・目の異物感
- ・目やにが出る
- ・涙が出る
- ・まぶたの裏にぶつぶつが出来る



対策

- ・外出時は、マスク・帽子を着用しましょう。
- ・帰宅時に衣類や髪についた花粉を払い落としましょう。
- ・帰宅後は、手洗い・うがいをしましょう。
- ・目のかゆみが強い時は、清潔な冷たいタオルをまぶたの上に置くと楽になります。



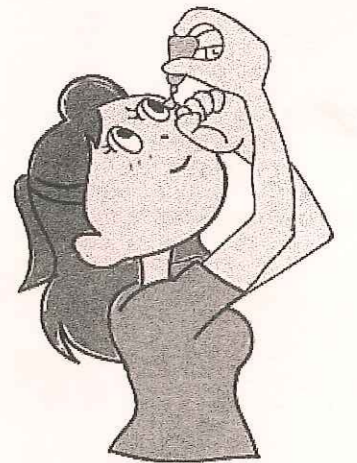
●高齢者が気をつけたい目の病気

- ・白内障…目がぼやっとしたり、暗くなると2重に見えたりします。
- ・緑内障…視野が欠けたり、狭くなったりして、視力が低下します。
- ・飛蚊症…目の前を小さな「浮遊物」が飛んでいるように見えます。
- ・老眼…目のかすみや、光がまぶしくなり、視力が低下します。

早めに受診しましょう

正しい点眼方法

- ① 目薬をさす前に手を洗いましょう。
- ② 目薬の容器が目にあたらないようにして、絵のようにこぶしを作り固定しましょう。
- ③ 両目に1滴ずつさしましょう。
- ④ 目薬をさし終わったら目をとじましょう。
- ⑤ 軽く目頭を抑えましょう。
- ⑥ 目からあふれた目薬はティッシュなどで拭き取りましょう。



※日頃より遠くを見たり、目を動かして目の緊張を和らげるようにしましょう。
※バランスのよい食事で目の栄養補給をしましょう。