

地域のみなさんの「おなじみ」に...

松原ナースケア だより

Vol.34
2025
10

松原ナースケアだよりは、わたしたち訪問看護師を身近に感じていただくため、日々の活動やケアについての情報を発信するニュースレターです。

＼特集／

秋の紫外線も油断大敵！

「暑さ寒さも彼岸まで」と昔から言いますが、近年では彼岸を過ぎても暑い日が続く、厳しい日差しが降り注いでいます。10月になったとはいえ、紫外線対策は手を抜けません。今回は、私自身が体験した「目の日焼け」についてお話しします。

皆さんは、紫外線が目を与えるダメージについて、どれくらいご存知でしょうか。

私はこれまで、訪問時の肌の日焼け対策はしていましたが、目の日焼け対策は全くしていませんでした。そのため、一日仕事を終えて家に帰ると、目が真っ赤に充血する日々が続いていました。これは紫外線による目の「急性障害」に分類されます。

急性障害を繰り返すと、「慢性障害」に移行していくことがあります。慢性障害には、瞼裂斑（けんれつはん）や翼状片（よくじょうへん）のほか、白内障や老眼といった症状があると言われています。ひどい場合は手術が必要になったり、最悪の場合、失明につながることもあるようです。では、目の日焼け対策はどのようにすれば良いのでしょうか。

<目の日焼け対策>

- ・ サングラス（度数つきもあります）
- ・ つばの広い帽子やサンバイザー（つばが7cm以上は紫外線カット効果が高いです）
- ・ UVカット機能のあるコンタクトや日焼け後に使用できる点眼薬もありますので、気になる方は受診してみてください。

私自身、サングラスを取り入れることで、目の充血が軽減されました。一日を終えたときの疲労感も、以前より楽になったように感じます。

目の日焼け対策、一緒に始めませんか？



松原 ナースケア公式Instagramより



訪問を終えて外に出たらかわいいさびねちゃんが寄ってきてくれました☑

暑い中でも癒しがあるとがんばれます💪

松原
ナースケア
Instagram
MATSUBARA.NSCARE

松原ナースケアの大切にしていること

私たち松原ナースケア・ステーションは、病気や障害だけをみるのではなく「ひとを見る」こと、生活を支えること、ひととしてのお付き合い、信頼関係を大切に訪問看護を実践しています。

今日も、明日も、その先も

本人・家族から連携職種まで

よりよい暮らしから、人生の旅立ちまで

お問い合わせ 03-6379-0207
www.matsubara-nscare.jp



医療法人社団プラタナス
松原ナースケア・ステーション
Platanus network