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!

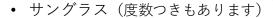
「暑さ寒さも彼岸まで」と昔から言いますが、近年では彼岸を過ぎても暑い日が続き、厳しい日差しが降り注いでいます。10月になったとはいえ、紫外線対策は手を抜けません。今回は、私自身が体験した「目の日焼け」についてお話しします。

皆さんは、紫外線が目に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>



- 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 ナースケア公式インスタグラムより



訪問を終えて外に出た らかわいいさびねこ ちゃんが寄ってきてく れました図

暑い中でも 癒しがあると がんばれます



松原 ナースケア インスタグラム

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「ひとを看る」こと、 生活を支えること、ひととしてのお付き合い、 信 頼関係を大切にした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

