

目のけがのファーストエイド

秋

救急処置法

秋は運動会などの体育行事が多く、グラウンドの土ぼこりが目に入ったり、人の手やボールなどが当たるなど、目のけがが多くなってきます。目の器官は大変デリケートで傷つきやすく、放置すると悪化する恐れがあります。けがをしたらまず水で洗って清潔に保ち、少しでも痛みや視力低下などの異変がある場合は必ず、すぐに眼科を受診しましょう。

すぐ水で洗う！ 絶対こすらない！ 医療機関を受診！

①目に虫やごみ、異物が入った！



- ①蛇口の水やヤカンに汲んだ水を目に直接掛けるか、清潔な洗面器に水を張り、顔をつけてまばたきを数回する^{*}。
- ②いつまでも異物感が残るときは眼科医に相談する。



ここに注意

洗剤や漂白剤、カビ取り剤などの化学薬品が目に入ったときは、10分以上洗った後に早急に医療機関を受診



②目や目のまわりを切った、異物が刺さった！



- ①※印の方法で目を洗う。眼球に傷がある場合は無理に目を開けず、軽く汚れを落とす。
- ②異物が残っていても自分で取り出したりせず、清潔なガーゼやタオルで目を覆い、ただちに医療機関を受診する。



③眼球や目の回りを打撲した！



- ①患部が腫れている場合は、濡れタオルなどで冷やす。
- ②視力低下や視野の異常、頭痛や吐き気がする場合はただちに医療機関を受診する。



ここに注意

患部を冷やす場合は、眼球をギュッと押さえず、眼球の周囲を冷やすようにする

他にもこんな目のトラブル、病気も！！

朝起きたら目やにで目が開かない！

目やにが出る代表的な病気は結膜炎ですが、量が多く目が開かないほどの場合はウイルス性の「流行性角結膜炎(はやり目)」が疑われるため、直ちに医療機関へ。感染力が高いため、患部に触った手はよく洗い、家族に移さないようタオル等も別にします。



ドライアイで、眼精疲労で目が痛い！

最近では1日中スマホやパソコンで目を酷使していることから、ドライアイや眼精疲労になる人が急増しています。ごみが入ったわけでもないのに目がゴロゴロして痛みがあったり、目の奥が痛むようであれば赤信号です。まばたきを多くして目の表面を潤したり、意識的に目を閉じ、休憩するようにしましょう。

