

ドクター メモ

プール後の洗眼

生活の知恵を学ぶ機会と とらえましょう

日ごろ、毛染め液などの薬液が目に入ったときには、まず洗眼することが初期治療で大切ですし、さまざまな商品の注意書きにも書かれています。

また、プール後の洗眼は結膜炎の予防のためにも大切とされ、文部科学省からも十分洗う様に指導するとされています。しかし昨年、塩素を含んだ水で約1分間洗うと角膜に害があると報道され、学校現場や保護者が混乱しました。その報告書には短時間なら害もない事も述べられていますし、実際にプール後に1分も目を洗う人はいません。

この報告から、プールで長時間目を開けて泳ぐと、塩素により目の防御機能の低下が一時的に起こり、その傷に感染症が生じやすくなると考えられます。つまり、長時間楽しく泳ぐためには、アレルギーなどの疾患の増悪予防の点からも、ゴーグル使用がよい

と思われます。

学校のプールでも、アレルギーが心配な場合などはゴーグルの使用がよいでしょう。自己負担ですが値段も下がり、子ども用も充実してきています。また医師の診断書も基本的には必要はありません。学校の養護教諭の先生と相談されることをおすすめします。しかし、水難時に目を開けて泳げないのも困ります。ゴーグルなしで水の中で目を開けられる様に練習するのは大切でしょう。「目に何かが入ったときにはすぐに洗眼する」という生活上の知恵を身に付けるためにも、プール後の洗眼は大切な機会ととらえて、おおらかに考えて頂ければよいと思います。

プール後の洗眼は長時間ではなく数秒間で十分です。よりよい生活の知恵が身に付くと思います。