

クイズで学ぶ生活習慣と目の関係

オリジナルクイズブック



め けんこう
目の健康について
まな
学べるクイズです！

しんまい やくざいし
新米 薬剤師
あおば
青葉 ひなた



みんなでクイズを
だ あ あそ
出し合って遊ぼう！



く ほう やくざいし
食いしん坊 薬剤師
じょうぜんじ
定禅寺 まりあ

クイズで学ぶ生活習慣と目の関係

クイズ領域

【クイズ一覧表】

目薬

①-1: 目薬をさした後はどうする？	
①-2: コンタクトをしていても目薬は使える？	
①-3: 目薬と眼軟膏、どちらを先に使う？	

糖尿病

⑥-1: 糖尿病では目はどうなる？	
⑥-2: 糖尿病が悪化すると物の見え方は？	

スマホ

②-1: ブルーライトはなぜ目に悪い？	
②-2: スマホを長い時間見ていると？	
②-3: スマホの画面と目の距離は？	

高血圧

⑦-1: 高血圧の人に起こりやすい目の異常は？	
⑦-2: 血圧が高いと目の血管はどうなる？	

目の乾燥

③-1: ドライアイを悪化させてしまうのは？	
③-2: 目を乾燥させてしまうのは？	

生活

⑧-1: 喫煙が原因になる目の病気は？	
⑧-2: 目を大切にするための生活習慣は？	

花粉症

④-1: 花粉症の薬で注意が必要な目の病気は？	
④-2: 目がかゆいときにやってはダメなことは？	

薬局

⑨-1: 薬を買うときに注意する目の病気は？	
⑨-2: 目薬を買うときに注意する成分は？	
⑨-3: 健康サポート薬局とは？	
⑨-4: 健康サポート薬局の目印は？	

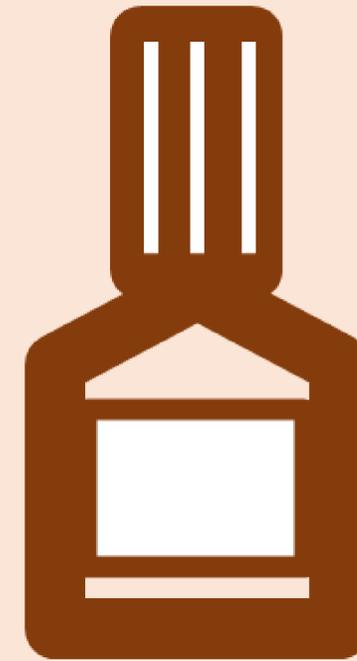
食べ物

⑤-1: 抗酸化作用で目を守る食べ物は？	
⑤-2: 目に良い食べ物は？	

クイズ①

めぐすり

目薬





クイズ ①-1



めぐすり 目薬をさしたあと後は
どうしたらよいでしょう？

1. すこ少しのあいだ間 め目をと閉じる

2. まばたきをたくさんする

3. め目をあ開けたままじっとする

クイズ ①-1 の答え

答え：1

【説明】

目薬は容器の先端が目やまつ毛に付かないようにさし、目薬をさした後は1～5分間くらい目を閉じておきましょう。この時、軽く目頭を押さえておくのも効果的です。まばたきをたくさんしたり、目を開いたままにすると目薬が目からこぼれてしまい、目の周りがかぶれてしまうこともあります。



クイズ ①-2



コンタクトレンズを^{しょう}使用している^{とき}時でも
^{つか}使える^{めぐすり}目薬がある^{ほんとう}って本当？

1. ○ (まる)

2. × (ばつ)

クイズ ①-2 の答え

答え：1 (○)

【説明】

目薬には長く保存するために防腐剤が含まれています。コンタクトレンズ用目薬の防腐剤には、「塩酸ポリヘキサニド」という、目とコンタクトレンズの両方にやさしい成分が使用されています。



クイズ ①-3

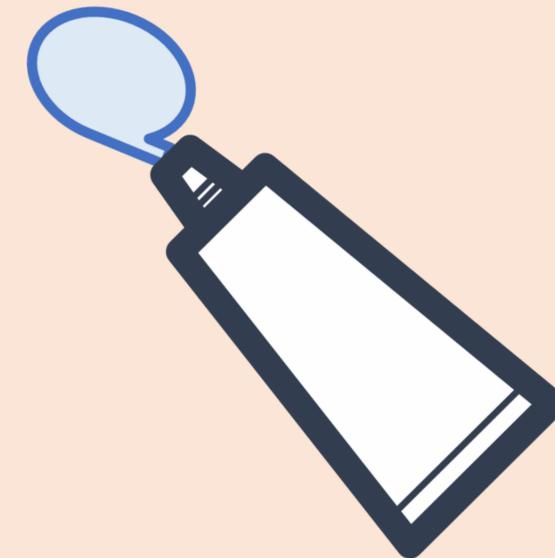


^{めぐすり} ^{がん} ^{なんこう} ^{どうじ} ^{しょほう} ^{とき}
目薬と眼軟膏が同時に処方された時、
^{さき} ^{つか}
先に使うのはどちらでしょう？

^{めぐすり}
1. 目薬



^{がん} ^{なんこう}
2. 眼軟膏



クイズ ①-3 の答え

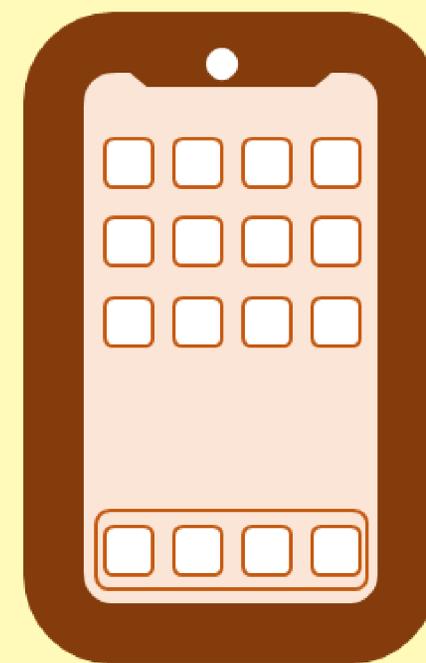
答え：1

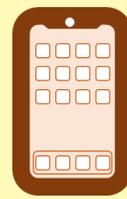
【説明】

眼軟膏は目にとどまる時間が長く、また、水を弾きやすい性質があります。したがって先に眼軟膏を使うと目薬の成分が十分に行きわたらなくなるので、先に目薬を使用しましょう。

クイズ②

スマホ





クイズ ②-1



ブルーライトはなぜ目に悪い
と言われているのでしょうか？

1. 光がまっすぐ進んでくるから

2. 目や脳に影響を与えるほど

大きなエネルギーを持つから

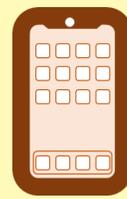
クイズ ②-1 の答え

答え：2

【説明】

ブルーライトとは、大きなエネルギーを持つ青い光のことです。スマホやパソコンの画面からも出ており、目の疲れや睡眠障害の原因になると言われております。

また、ブルーライトは空気中のほこり等とぶつかって散らばる性質があり、これがまぶしさやちらつきを引き起こします。



クイズ ②-2



スマホを長い時間見ていると
どうなるでしょう？

1. ドライアイになる

2. 視力が良くなる

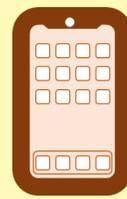
3. 体が軽く感じるようになる

クイズ ②-2 の答え

答え：1

【説明】

スマホやパソコンに長時間集中していると、まばたきの回数が少なくなり、ドライアイになる恐れがあります。スマホやパソコンを1時間使ったら15分間、目を休めましょう。



クイズ ②-3



スマホの画面と目の距離は
どれくらいがよいでしょう？

1. 10 cm

2. 20 cm

3. 30 cm

クイズ ②-3 の答え

答え：3

【説明】

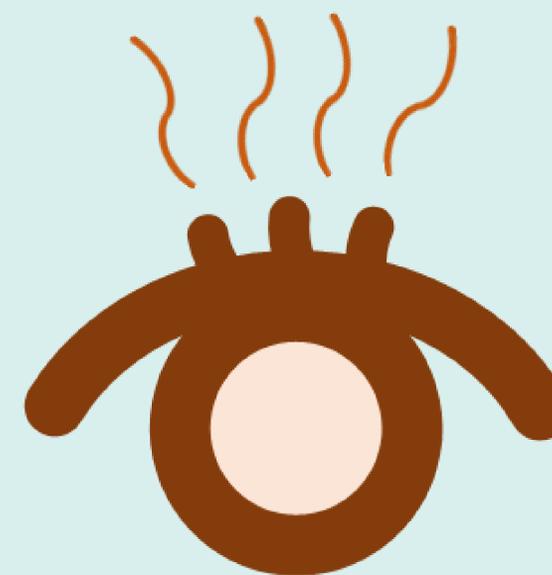
スマホやパソコンなどの画面と顔との距離が近いほど、目が疲れやすくなります。画面を見る際には目から30cm以上離しましょう。スマホの場合は30cm離し、顔よりも下に置くことでリラックスした状態になります。

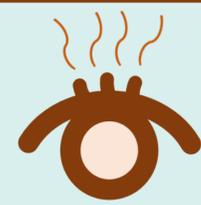
クイズ③

め

かんそう

目の乾燥





クイズ ③-1



あつか

かのうせい

ドライアイ を悪化させる可能性がある
のは次のうちどれでしょう？

1. サウナ

2. エアコン

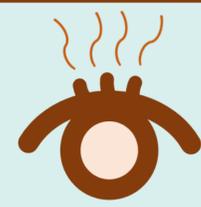
3. アイマスク

クイズ ③-1 の答え

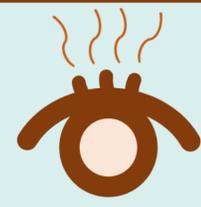
答え：2

【説明】

ドライアイの原因は、長時間のスマホやパソコンの操作だけではありません。エアコンの風が顔に当たることでも目が乾きやすくなります。特に冬場は乾燥しやすいので、エアコンの真下などは避けて、加湿しながら過ごすようにしましょう。



クイズ ③-2



^め目を^{かんそう}乾燥させてしま^{こうどう}う行動
は^{つき}次のうちどれでしょう？

1. まばたきをたくさんする

2. ^{よる}夜^{おそ}遅くまで^お起きている

3. ^む蒸し^めタオルで^{あたた}目を温める

クイズ ③-2 の答え

答え：2

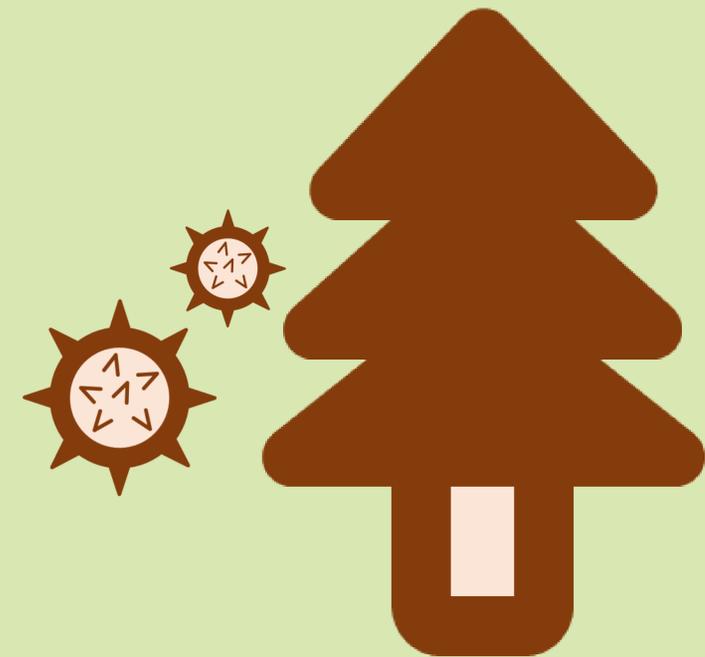
【説明】

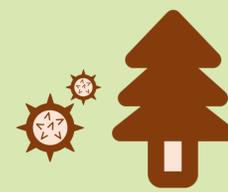
夜は涙の分泌が少なくなるため、目が乾燥しやすくなっています。したがって夜更かしもドライアイの原因であると言われています。夜更かしをあまりせず、また、夜遅くまでスマホを使わないようにして、目もお休みさせましょう。

クイズ④

かふんしょう

花粉症



 クイズ ④-1 

かふんしょう くすり の ちゅうい ひつよう
花粉症の薬を飲むとき、注意が必要な
め びょうき
目の病気はどれでしょう？

はくないしょう
1. 白内障

けつまくえん
2. 結膜炎

りよくないしょう
3. 緑内障

クイズ④-1の答え

答え：3

【説明】

花粉症の薬には、「抗コリン作用」を持つものがあります。この抗コリン作用の1つに、瞳を広げる作用があり、瞳が広がることで目の中にある房水と呼ばれる水分が排出しづらくなり、眼圧が上がります。これにより緑内障が悪化する可能性があります。目薬を買うときもぜひ薬剤師にご相談ください。

^め目が かゆい ときにやっではいけない
ことは次のうちどれでしょう？

1. ^め目や^め目のまわりをこする

2. ^{すいどうすい}水道水で^め目をあらう

3. ^{やっきよく}薬局で^か買った^{めぐすり}目薬を^{つか}使う

クイズ ④-2 の答え

答え：1と2

【説明】

目をこすると目に傷をつけてしまう可能性があります。また、目の周辺が荒れてしまうことがありますので、目はこすらないようにしましょう。水道水で目を洗うと、その成分（塩素）が目を傷つけてしまうことがあるので注意が必要です。かゆみが強い場合は、薬剤師にかゆみを止める目薬を相談してみるのも良いでしょう。

クイズ⑤

た

もの

食べ物





クイズ ⑤-1



抗酸化作用により目へのダメージを
防いでくれる食べ物は何でしょう？

1. レバー

2. ほうれん草

3. なっとう

クイズ ⑤-1 の答え

答え：2

【説明】

ほうれん草のような緑黄色野菜には「ルテイン」という物質が含まれており、目の老化の原因になる活性酸素を取り除く作用があると言われていています。実は残りの2つの食材も目によいとされ、例えばレバーには目の粘膜や網膜を正常に保つビタミンAが多く含まれており、納豆にはビタミンB2が多く、目の充血や疲れを解消してくれます。



クイズ ⑤-2



目めによい食たべ物ものはどれでしょう？

1. うどん

2. そば

3. やきそば

クイズ ⑤-2 の答え

答え：2

【説明】

そばには目の神経を正常に保つ働きや、疲れ目を解消するビタミンB1が含まれている他に、ルチンという成分が多く含まれています。ルチンは、抗酸化作用を持ち、目の老化を防いでくれます。そばを食べる時にビタミンCを同時に取ると、このルチンがビタミンCの吸収を助けるといわれています。そのため、そばと一緒に大根おろしやネギを食べるのがオススメです。

クイズ⑥

とうにょうびょう

糖尿病





クイズ ⑥-1



とうにょうびょう
糖尿病があつか**悪化**すると目めがみ見えなく
なほんとうってしまうって本当？

1. × (ばつ)

2. ○ (まる)

クイズ ⑥-1 の答え

答え：2（〇）

【説明】

10年前後の長い糖尿病歴があると、糖尿病網膜症が発症することがあります。糖尿病網膜症が進行すると失明してしまうことがあります。なお、糖尿病網膜症は中高年の失明の原因の第2位と非常に高いことで有名です。



クイズ ⑥-2



とうにょうびょう 糖尿病が しんこう 進行してくると もの 物の み 見え方 かた は
どうなってしまうのでしょうか？

1. み かすんで見えるようになる

2. おお 大きく み 見えるようになる

3. か 変わらない

クイズ ⑥-2 の答え

答え：1

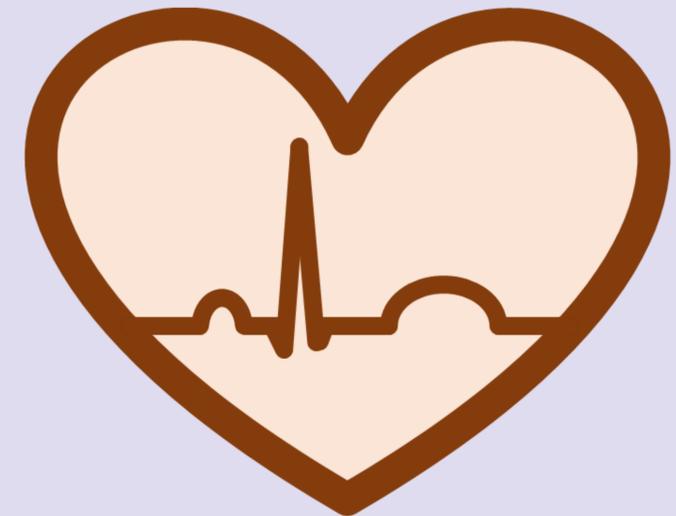
【説明】

糖尿病の合併症の1つに、「糖尿病網膜症」があります。血糖値が高い状態が続くと、目の中の網膜という組織の血管がダメージを受け、物がかすんだりして見えることがあります。さらに悪化すると、視力が低下したり、目の前に糸くずが飛んで見える飛蚊症（ひぶんしょう）という症状が出てくる可能性があります。

クイズ⑦

こうけつあつ

高血圧





クイズ ⑦-1



こうけつあつ

ひと

お

高血圧の人に起こりやすい

め

しょうじょう

つき

目の症状は次のうちどれでしょう？

め

かんそう

1. 目が乾燥しやすい

しりよく

お

2. 視力が落ちやすい

め

3. 目がかゆくなりやすい

クイズ ⑦-1 の答え

答え：2

【説明】

血圧が高い状態が続くと、目の網膜の毛細血管もダメージを受け、やがて血管が狭く・硬くなってしまいます。これにより網膜に酸素や栄養素が十分に行きわたりにくくなり、その結果、網膜が大きなダメージを受けて視力が低下することがあります。これを高血圧性網膜症といいます。



クイズ ⑦-2



けつあつ たか じょうたい つづ
血圧が高い状態が続くと

め けっかん
目の血管はどのようなでしよう？

か
1. 変わらない

2. やわらかくなる

ほそ
3. 細くなる

クイズ ⑦-2 の答え

答え：3

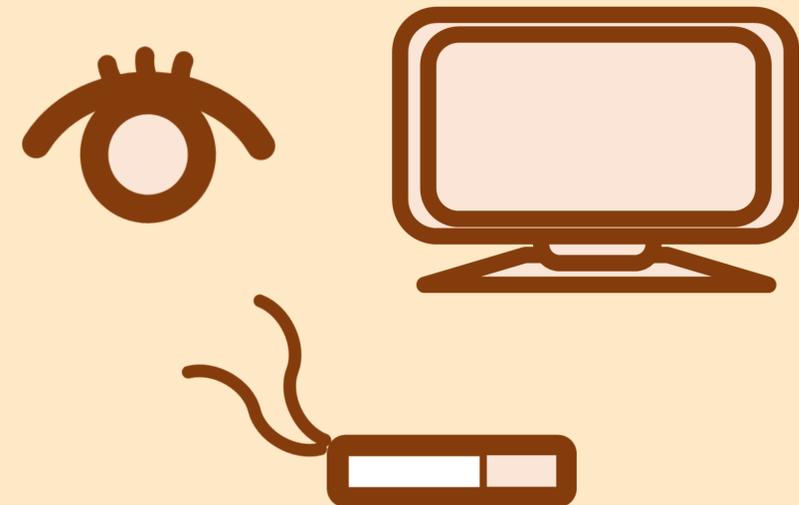
【説明】

血圧が高い状態が続くと、目の網膜の毛細血管もダメージを受け、やがて血管が狭く・硬くなってしまいます。これにより網膜に酸素や栄養素が十分に行きわたりにくくなり、その結果、網膜が大きなダメージを受けて視力が低下してしまうことがあります。

クイズ⑧

せいかつ

生活



🚬 クイズ ⑧-1 🚬

きつえん 喫煙が げんいん 原因となる かのうせい 可能性がある

め 目の びょうき 病気は、次のうちどれでしょう？

1. せい アレルギー性 けつまくえん 結膜炎

2. かれいせいおうはんへんせい 加齢性黄斑変性

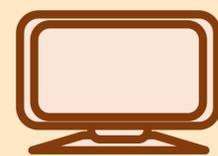
3. はくないしょう 白内障

クイズ ⑧-1 の答え

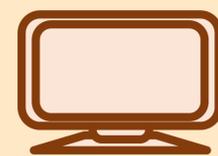
答え：2と3

【説明】

喫煙は肺がんを引き起こすイメージが強いのですが、目にも悪影響を及ぼします。ニコチンの他、煙草から発生する有害な物質が原因とされています。特に白内障は、1日20本以上の喫煙で2－3倍も発症リスクが上がると言われていています。また、加齢性黄斑変性という目の病気の発症や進行も、喫煙の影響を受けます。



クイズ ⑧-2



^め目を大切にするための^{たいせつ}習慣は^{しゅうかん}
^{つき}次のうちどれでしょう？

1. ^ね寝ころびながらテレビを^み見る

2. ^め目を^{やす}休め、^{とお}遠くの^{けしき}景色を^み見る

3. ^め目を^{さゆう}左右^{じょうげ}上下に^{うご}動かす^{たいそう}体操をする

クイズ ⑧-2 の答え

答え：2と3

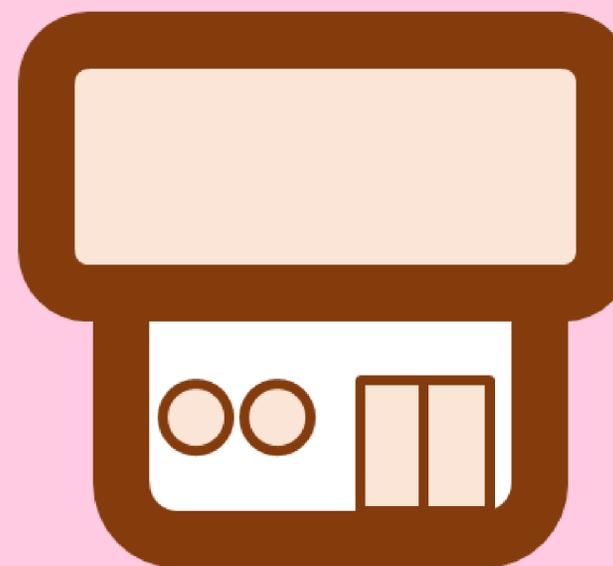
【説明】

スマホやパソコンを1時間使ったら15分間目を休めましょう。また、遠くの景色を見たり、目を左右上下に動かす体操をすると目の筋肉がほぐれて目の疲れがとれます。

クイズ⑨

やっきよく

薬局





クイズ ⑨-1



くすり お薬 こうにゆう を購入するとき、とく 特に ちゅうい 注意が ひつよう 必要な
め 目の びょうき 病気はどれでしょう？

りよくないしょう

1. 緑内障

はくないしょう

2. 白内障

けつまくえん

3. 結膜炎

クイズ ⑨-1 の答え

答え：1

【説明】

市販薬には眼圧を上げる成分が含まれている場合があります。例えば下痢止めや、アレルギーの薬などに含まれていることがあります。特に緑内障を患（わずら）っている方は悪化してしまう可能性があります。そのため、お薬を購入する際は、ぜひ薬剤師にご相談ください。



クイズ ⑨-2



めぐすり こうにゅう ちゅうい ひつよう
目薬を購入するとき、注意が必要な
せいぶん
成分はどれでしょう？

なみだ おな せいぶん
1. 涙と同じ成分

ぼうふざい
2. 防腐剤

けっかんしゅうしゅくざい
3. 血管収縮剤

クイズ ⑨-2 の答え

答え：2と3

【説明】

目薬には症状を改善するために様々な成分が含まれています。血管を収縮させる成分は目の充血を抑えてくれますが、その原因である炎症を治してくれるわけではありません。また、目薬には長く保存するために防腐剤が含まれていますが、防腐剤にアレルギーを起こす方や、コンタクトレンズと相性が悪い防腐剤があります。目薬を購入する際はぜひ薬剤師にご相談ください。



けんこう やっきょく
健康サポート薬局 とは
やっきょく
どのような**薬局**のことでしょうか？

くすり
1. お薬のことだけでなく、

けんこう かん そうだん
健康に関する相談もできる

しょくじ えいよう せっしゅ かん そうだん
2. 食事や栄養摂取に関する相談もできる

かいご かん そうだん
3. 介護に関する相談もできる

クイズ ⑨-3 の答え

答え：1と2と3

【説明】

健康サポート薬局とは、病院からもらうお薬以外にも、市販薬や健康食品に関すること、介護や食事・栄養摂取に関することまで気軽に相談できる薬局のことです。厚生労働大臣が定める一定の基準をクリアした薬局が健康サポート薬局になることができます。薬局を利用する際は、健康サポート薬局のロゴマークを探してみましましょう。



クイズ ⑨-4



けんこう やっきょく
健康サポート薬局 のロゴマークは
つき
次のうち、どれでしょう？

1.



2.



3.



クイズ ⑨-4 の答え

答え：1

【説明】



公益社団法人 日本薬剤師会

健康サポート薬局とは、病院からもらうお薬以外にも、市販薬や健康食品に関すること、介護や食事・栄養摂取に関することまで気軽に相談できる薬局のことです。厚生労働大臣が定める一定の基準をクリアした薬局が健康サポート薬局になることができます。薬局を利用する際は、健康サポート薬局のロゴマークを探してみましましょう。なお、2は特定保健用食品、3は厚生労働省のロゴマークです。