

保健だより



10月号 10月4日発行

10月になり後期が始まりました。朝晩涼しくなり、秋の気配を感じるようになり、夏の疲れと、朝晩の気温差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。体調を整えて良いスタートを切りましょう！



皆さん、目を労わっていますか？

長い距離を歩くと足が疲れます。歩き過ぎると、体にも疲れを感じます。走ったときには、歩いたときよりも疲れを感じますし、病気になって体の調子が悪いときには、なおひどい疲れが生じます。

同じように、目を使うと目が疲れます。目を使いすぎると、全身にも疲れを感じます。これが眼精疲労です。目が正しく使われていないと、目の疲れは起こりやすくなりますし、目や全身に病気があるときには、なお疲れやすくなります。

眼精疲労は予防が大切です。目を正しく使えば、目の疲れを防ぐことができます。

「疲れ目」

目の不快な感じを疲れ目といいます。

疲れ目・チェック

- 目が重苦しい
- 目が乾く
- まぶたがピクピクと痙攣することがある
- パソコンをほぼ毎日、4時間以上使う
- 目がしょぼしょぼする
- 目がかすむ
- 最近視力が落ちた
- 最近肩こりがひどく、肩が張っている感じがする
- 後頭部・首筋が痛むことがある
- 頭が重い感じがする
- 頭痛・偏頭痛を感じる
- 寝不足気味だ
- 鼻の付け根や額にかけて不快感がある
- 頭全体に圧迫感のようなものがある
- 満員電車やふとんの中、暗い場所などで読書をよくする



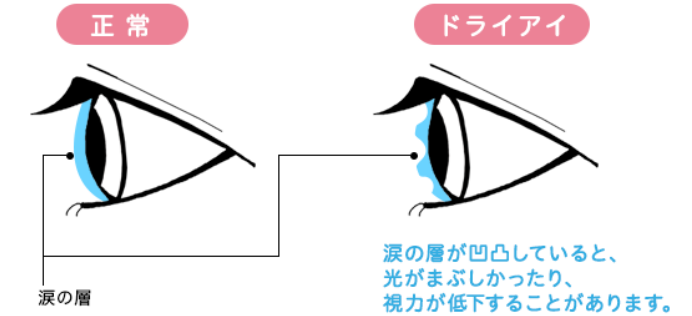
※9つ以上チェックが合ったら眼科に相談しよう

「ドライアイ」

ドライアイは、目を守るのに欠かせない涙の量が不足したり、涙の質のバランスが崩れることで涙が均等に行き渡らなくなる病気で、目の表面に傷を伴うことがあります。エアコンの使用、パソコンやスマホの使用、コンタクトレンズ装用者の増加に伴い、ドライアイの患者さんが増えています。

ドライアイ・チェック

- 目が疲れる
- 涙が出る
- 目が乾く
- 目がかゆい
- 目が痛い
- 目がかすむ
- 光がまぶしい
- 目が赤い
- 目に不快感がある
- 目がゴロゴロする
- 目ヤニが出る
- 目が重く感じる



※5つ以上チェックが合ったら眼科に相談しよう

疲れ目&ドライアイの予防 POINT

1. スマホ、ゲームの連続使用は最長1時間にしましょう。
2. 1時間使ったら遠くの景色を見て休憩を。目を温めると血流促進、疲労回復の効果があります。
3. テレビは2m以上、スマホやゲームは30cm以上目から離しましょう。
4. 夜寝る前はスマホ、ゲームは控えましょう。
5. 意識的にまばたきをしましょう。

「目に良い食べ物(栄養素)」

○ビタミンAを多く含む食べ物

かぼちゃ、ほうれん草、人参、レバー、うなぎ、春菊、にら、大根、卵黄、乳製品など。



ビタミンAは、目の粘膜や角膜を保護する役割があります。不足するとドライアイや暗い場所で目が見えにくくなる夜盲症を引き起こしてしまふことがあります。

○ビタミンBを多く含む食べ物

豚肉、ゴマ、レバー、納豆など。



ビタミンBの中でも特に、ビタミンB2は目の疲れに効果的です。また、ビタミンB1が足りなくなるとイライラするなど精神的疲労が起こりやすくなります。

○ブルーベリー

ブルーベリーは眼精疲労をとまなう肉体的・精神的疲労や、夜間視力障害・不全、目の機能の向上・維持などに効果が認められています。

