



目は外からの情報を得るために大切な器官ですが、近年、パソコンやスマートフォンなどの画面を長時間見続けて目の疲れを感じる人が多くなってきています。また加齢とともに白内障や緑内障、加齢黄斑変性などの目の病気にかかる人も増えています。10月10日は「目の愛護デー」です。この機会に目をいたわり、目の病気の原因となる疲労をためないような生活を心がけましょう。

こんな症状に注意しましょう



- 目が疲れていると感じる
- 視力が低下してきた
- 肩がこりやすい など

- 目が乾いていると感じる
- ものが見えにくくなってきた

- 目やにが出る
- 目がかすむ



疲れ目は、主に「目の使いすぎ」がきっかけになって起こります。次のような症状は、目からの注意信号です。

目の健康維持のために

《①目を休ませる》

モニターを見ながらの作業や読書などを1時間続けたら10分間休憩するなど、こまめに目を休ませる時間を持ちましょう。少しの時間でもまぶたを閉じて光を遮ったり、まばたきをゆっくりと繰り返して目のストレッチを行ったりするのもよいでしょう。また、睡眠は目の疲労回復に重要です。1日6～7時間は、しっかりと睡眠をとって目の疲れをとりましょう。



《②目にやさしい食事をとる》

バランスのよい食生活を心がけることはもちろん、目の健康維持に必要とされる栄養素を含む食材をしっかりととりましょう。そのような食材には

- ◎ベリー類(ブルーベリーなど)
豊富なアントシアニンを含みます。
- ◎緑黄色野菜(ほうれん草など)
ルテインを多く含みます。
- ◎青魚やまぐろ・かつおなど
DHAを多く含みます。



《③眼科検診を受ける》

目の健康をチェックするために、眼科で定期的に検診を受けましょう。また、目に何らかの異常を感じた時や症状が改善しない時は、早目に眼科を受診しましょう。

目が疲れた時に・簡単マッサージ

～目にやさしいブルーベリーを使って～

ブルーベリー入りホットなはちみつレモン

(材料:カップ1杯分)

- ・ブルーベリージャム..大さじ1
- ・レモン汁..小さじ2
- ・はちみつ..小さじ1/2
- ・お湯..150cc

《作り方》

- ①耐熱グラスに、ブルーベリージャム、レモン汁、はちみつを入れる
- ②お湯を入れてよく混ぜて出来上がり！

※アントシアニンを含むブルーベリーで目を休めてリラックスしましょう

目頭

疲れると無意識に押す目頭には、目の疲れに効くツボがあります。2～3秒圧迫し、離す。これを繰り返しましょう。

こめかみ

ここでは、頭痛や目の充血に効くツボがあります。3～5秒圧迫し、離す。これを繰り返しましょう。

目のまわりの骨の下

骨の下にそって、徐々に指圧を移動していきます。あまり強く押しすぎないように気をつけて。

目玉の運動

上下に動かす、ぐるぐる回すなど目玉の体操を1日に2～3回。目のまわりの筋肉のこりをほぐして血行をよくします。

目の下

まっすぐ前を見て瞳孔のすぐ下あたりには、目の充血やめまいに効くツボがあります。ソフトに押しましょう。



全国の処方箋を受付いたします
何でもお気軽にご相談ください

きりん薬局 原田店

球磨郡多良木町大字多良木2899

TEL 42-6900 FAX 0966-42-6910

私達が、毎日の生活で知る情報の80%は、目から入ってくるそうです。目が緊張する作業を長時間する場合は、必ず休息タイムを入れるなどし、目にやさしい生活を心がけましょう。