



私たちは、五感を使って外から多くの情報を得ています。その約90%が視覚である「目」による情報です。皆様の「目」の調子はいかがでしょうか？今回は、「目のかすみ」についてお伝えします。

## 目のかすみの原因

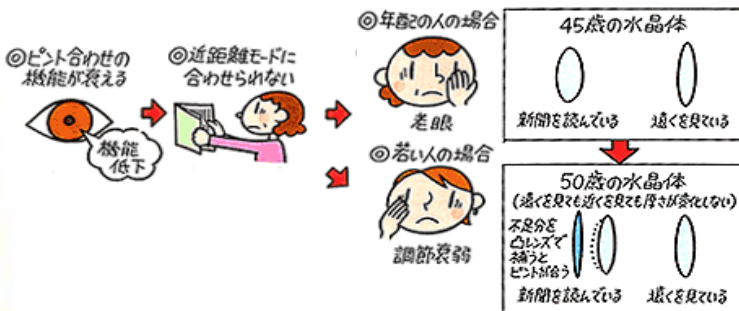
### 疲れ目

コンピューターの画面や、細かい文字などの近くを長時間見続けたりすると目が近距離モードに固定されてしまい目の筋肉に負担がかかり、疲れ目(眼精疲労)から仮性近視になってしまい、放置すると近視に進行してしまいます。



### 加齢

加齢によりピント機能が衰え、近距離モードに設定できなくなります。そのため、遠くのはっきり見えるのに近くの細かいものがよく見えなくなります。若い人に起こる場合は、「調節衰弱」と呼ばれています。老眼鏡をかけないと眼精疲労が起こりやすくなり、文字を読みたくなくなったり、目が重い、目が疲れる、肩がこる、吐き気がするなどの症状が起こってしまいます。



### その他

その他に、白内障や網膜の病気、硝子体混濁、視神経の病気等が原因で起こることもあります。



## 目の健康のための日常ケア

### ◆目に良い食品の摂取

- ブルーベリーには、アントシアニンが豊富に含まれており、抗酸化作用に優れ、目の血行を良くしてくれます。
- 豚肉や玄米は、ビタミンB群が豊富で視神経を活性化し、充血を抑えてくれます。
- ブロッコリーやほうれん草はルテインが豊富で紫外線から眼球を保護し、水晶体や網膜の酸化を抑制する働きがあります。

### ◆ドライアイ対策

- パソコンを長時間見続けると瞬きが減り、目が乾きやすくなります。1時間作業したら目を休めましょう。
- 空気が乾燥すると目も乾きやすくなる為、加湿器等で湿度を保つようにしましょう。
- コンタクトレンズは使用期限、使用方法を守り、常に清潔に保つよう心掛けましょう。

### ◆紫外線対策

- 紫外線は、目の大敵！！ UVカットのめがねやサングラスで紫外線を防ぎましょう。
- 夏の海やゴルフ場、スキー場等、紫外線が強い所へ行くときは特に注意しましょう。

### ◆目のストレッチ

- ①顔を動かさないように眼球を大きく回転させる。
- ②目をギュッと閉じた状態から、パッと大きく見開く。



全国の医療機関の処方せんを受付いたします  
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:42-6910



つらい目のかすみ、疲れに…

## ロトゴールド40

6種類の有効成分を全て最大濃度配合し、つらい目のかすみ、疲れを効果的に改善します。中高年層やパソコン稼働などによって目が疲れた方におすすりです。



今月の担当は那須貴美香です

