



## その目 、疲れていませんか？

目は、外からの情報を得るための大切な器官です。私たちは普段、情報の80～90%を目から得ているといわれています。睡眠中などの目を閉じている時以外は、絶えず目から情報を得ています。そして近年では、パソコンやスマートフォン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。テレビやテレビゲームによる影響とは比べ物にならないほど、スマートフォンの長時間使用による眼精疲労、ドライアイ、そしてブルーライトによるダメージは甚大です。

### 「疲れ目」「眼精疲労」の原因は？

目の疲れから知らないうちに目を細めてしまったり、眉間にしわが寄ってしまっていないですか？目が重い・痛い・かすむ・ショボショボする・まぶたがピクピクするなどの症状が現れ、目に慢性的な疲労を感じることを「疲れ目」と言います。さらに症状が重くなると、「眼精疲労」になります。眼精疲労とは、目を使う仕事を続けることにより、痛い・かすみ・まぶしさ・充血などの症状に加え、頭痛・肩こり・吐き気などの全身症状が出現し、休息や睡眠をとっても十分に回復しえない状態をいいます。



眼精疲労をもたらす要因は非常に多岐にわたります。目に何らかの問題があって起こることが多いのは言うまでもありませんが、度の合わないメガネや、老眼で無理な作業を行った場合にも起こります。緑内障・白内障でも眼精疲労が出現することがあり注意が必要です。

### ＜眼精疲労の主な原因＞

#### 目の不具合

- ・ドライアイ
- ・近視・乱視・老眼やその矯正不良など



#### 環境要因

- ・パソコン、スマホなどの長時間作業
- ・エアコンの風
- ・シックハウス症候群
- ・紫外線 など



#### 心身の問題

- ・ストレス、疲労、睡眠不足
- ・白内障、緑内障 など



# 目を疲れさせない生活習慣を！

日常のちょっとした心がけで疲れ目・眼精疲労を予防することができます。

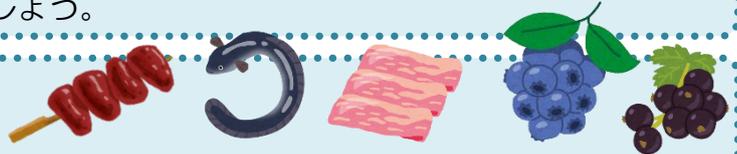


## その① 目を休ませる

まずは十分な睡眠を心がけて、目の疲れを取りましょう。良質な睡眠を得るために、寝る前のパソコン作業やスマホ操作は控えめに。

そして、パソコンを使用する機会の多い人は、適度な休息を取りながら行うことが非常に大切です。パソコンだけでなく、読書などの目を使う作業を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習慣を持ちましょう。休憩中は目を閉じて眼球を休めたり、意識的にまばたきをゆっくりと繰り返してストレッチしたり、遠くを見たり近くを見たりすることで、目の筋肉の緊張をほぐしましょう。

## その② 目に良い食品をとる



バランスの良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な食品を摂取しましょう。ビタミンAは、目のビタミンとも言われ、目の粘膜の健康維持に欠かせません。レバー、うなぎ、豚肉、小松菜やにんじん、かぼちゃなどの野菜に多く含まれます。また、ポリフェノールの1種であるアントシアニンを豊富に含む、ブルーベリー・カシスなども目の疲れの回復に良いとされています。その他、ビタミンB群(B1、B2、B6、B12など)、ビタミンC、ビタミンEやルテイン、DHA、タウリンが目に良い栄養素とされています。

## その③ 眼科を受診する



目に何らかの異常を感じたときや症状が改善しない時には、早めに眼科を受診しましょう。また、度の合っていないメガネやコンタクトレンズは、目の筋肉が無理にピントを合わせようとして疲れてしまいます。目の健康状態をチェックするためにも、眼科で定期的に検査を受けましょう。

# 10月10日は「目の愛護デー」！

10月10日 → 1010 → ささ →

「目の愛護デー」というのをご存知ですか？10月10日は目の愛護デーです。これは、数字の「10」と「10」を横にして見ると人の眉と目の形になることが由来なんだそうです。この機会に、日頃頑張っている目を労ってあげましょう！