



あなたの健康に役立つ情報をお届けします

## ベスト・アドバイザー

# 目の は な し

## 目が疲れていませんか？

最近では、急速なIT化や、スマートフォン、携帯ゲームの普及で、目の疲れに子供からお年寄りまで多くの方が悩まされており、まさに現代病の一つと言えるでしょう。疲れ目を癒す方法がいくつかあるので紹介します。

### ■眼精疲労とは

パソコンなどのOA機器の発達などで、現代人は自分でも意識しないうちに目を酷使しており、目がショボショボする、充血するといった症状の他、頭が重くなる、肩が凝るという不快症状も引き起こし、その症状が長引くのが眼精疲労と呼ばれるものです。

### ■ドライアイとは

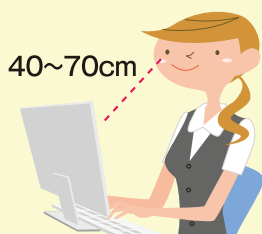
パソコンや携帯ゲームの画面を見るのに集中して、まばたきの回数が減り、目が乾くドライアイになる人は年々増えていると言われています。ドライアイの状態が長く続くと、目の涙の量が極端に減り、目の乾き、疲れ、視力の低下、目の損傷など様々な事が起こりやすくなります。初期症状は、眼精疲労と同じです。

### ドライアイセルフ・チェック

- |                                     |                                    |  |
|-------------------------------------|------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 目がごろごろする   | <input type="checkbox"/> 目が熱い感じがする | <input type="checkbox"/> 目が疲れやすい         |
| <input type="checkbox"/> 目が乾く       | <input type="checkbox"/> 目がかゆい     | <input type="checkbox"/> 目を10秒以上開けていられない |
| <input type="checkbox"/> 目がやたらとまぶしい | <input type="checkbox"/> 目が重たい     | <input type="checkbox"/> 白っぽい目やにが出る      |
| <input type="checkbox"/> 目が痛い       | <input type="checkbox"/> 目が充血している  | <input type="checkbox"/> 不必要に涙が出る        |

※5つ以上あてはまるなら、ドライアイの可能性が高いです。専門医に行きましょう。

### ◆目の過労を避けるために



- ①読み書きの時に30cm位の距離の視力が特に重要になってきます。
- ②読み書きの時の机や椅子の高さを身体に合わせて調節してください。
- ③机の上の明るさにも気をつけて、直射日光の下での読み書きを避けましょう。
- ④デスクでは正しい姿勢で予防を。
- ⑤コンピュータ使用時は1時間ごとに1回10分ほど目を休ませます。

### ◆目の疲れをとる眼球体操

眼球体操は眼球とその周辺の滞った血行を促し、緊張しきった毛様体筋を柔軟にします。眼精疲労を回復させる働きがありますので、ぜひ実行してみましょう。



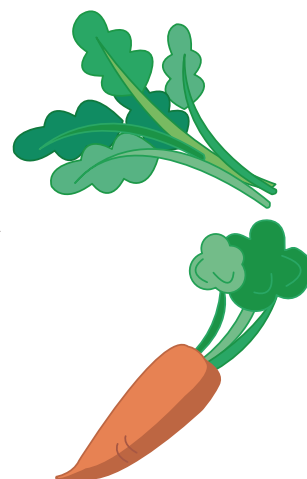
- 1.目をかたく閉じる
- 2.目をパッと開く

## 目の疲れを和らげよう！

### 1. ビタミンを摂取する

目の網膜にある光を感じるロドプシンの主成分がビタミンA。ビタミンAは、目の新陳代謝になくてはならない物質です。目のいちばん表面にある角膜上皮細胞は、角膜のいちばん下にある内皮層でつくられて上皮層にのぼっていきます。そして涙と一緒にはがれ落ちるまでの7日間のサイクルをターンオーバーといい、皮膚が再生されるのと同じしくみで角膜も生まれ変わっているのです。このターンオーバーに必要なのがビタミンAです。ビタミンAは粘膜の形成、機能に関係しているため、ドライアイの症状を和らげてくれます。

●ビタミンA …… 人参、ニラ、ホウレン草などの緑黄色野菜



### 2. 目に良いとされる健康食品

ブルーベリーにはアントシアニンと呼ばれる色素が含まれており、視覚感覚を上げ、夜間にももの見えやすくする働きがある他、目の老化を防ぐ抗酸化作用や、血管強化、血行促進作用もあり、目の毛細血管を健康に保つのに役立ちます。



### 3. 温熱刺激でリラックス

目の周囲を温めることによって、血管の拡張、循環の促進、新陳代謝の促進、さらに筋肉の緊張を和らげるなどリラックス効果をもたらします。市販の温熱シートや、お湯で濡らしたタオルを約10分間目の上にのせるだけです。入浴中、まぶたの上から温かいシャワーを浴びるのもいいでしょう。ドライアイ症状の軽減にもなります。

### 4. ストレス発散

ストレスにより自律神経のバランスが崩れ、目に疲れが現れることがあります。趣味やスポーツなどでストレスを発散させ、なるべくストレスをためないようにしましょう。



※参考資料：主婦の友社 疲れ目・視力減退にぐくっと効く本 眼精疲労のツボ押しと東洋医学の予防と対策 <http://www.ou-hari.com/ganseihiryu.html>