

～ 目の疲れをためない過ごし方 ～

テレビやパソコン、スマートフォン、ゲーム機器などはとても楽しく便利ですが、知らず知らずのうちに目を酷使してしまいがちです。最近スマホやテレビを見る時間やゲームをする時間が増えていませんか。

疲れ目をそのままにしていると、ドライアイや目のかすみを引き起こし、さらには頭痛や肩こりといった症状があらわれることがあります。

* 自分でできる対策

- 1 めがね、コンタクトレンズの度数は自分にあつたものを使いましょう。
コンタクトレンズは定められた使用方法や時間を守りましょう。
- 2 パソコンやスマートフォン、テレビゲームなどを使用する時は、明るいところで行い、画面に目を近づけすぎないようにしましょう。
- 3 目の疲れを回復するには遠くをゆっくり眺めることも目を休めることとなります。こまめに目を休ませる時間を持ちましょう。
- 4 目の乾燥感が気になる時やパソコン、スマートフォンの画面を長時間見るときは、意識して瞬きをしましょう。瞬きにより涙腺から出る涙は目の潤いを保つため、目を乾燥から守ります。
- 5 睡眠はしっかりととりましょう。睡眠は目の疲労回復には重要です。体調を整える意味でも睡眠はしっかりととりましょう。

嘱託医 藤崎志保子先生からの アドバイス



旬の果物
実りの秋、食欲の秋というだけあって秋には美味しい果物がたくさんあります。
中でもぶどうの皮にはポリフェノールの一つ「アントシアン」が多く含まれており、目の疲れによるかすみやぼやけなどの予防、また目の周りの血流をよくすることで、眼精疲労を改善する効果が期待できるといわれています。
体調にあわせて季節を感じる果物をプラスしてみてください。

★ 栄養コーナー ★

10月 おすすめの飲み物・・黒豆茶

黒豆茶に含まれるアントシアンには、ドライアイや疲れ目を回復させる効果があります。最近コンビニやスーパーでもペットボトルのものが売っていますので探してみてください。



逆に、炭酸飲料などに含まれている糖質は、それを体の中でエネルギーに変えるため、目に必要な栄養であるビタミンを大量に消費してしまいます。飲みすぎに注意しましょう。