保健・衛生通信 22年度7号

2022年　10月　1日
社会福祉法人　道南福祉ねっと
理事長　西本　愛

～　目の疲れをためない過ごし方　～

コロナ禍で自宅時間が長くなり、以前よりはスマホやテレビを見る時間が増えていませんか。
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目の疲れを感じる人が多くなってきています。疲れ目をそのままにしていると、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ったものを使いましょう。
コンタク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になります。また少しの時間でもよいので、こまめに体を動かしましょう

4　目の乾燥感が気になる時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ましょう。

嘱託医　藤﨑志保子先生からのアドバイス

寝る直前までのスマートフォンの使用は控えましょう

スマートフォン画面（ブルーライト）を見続けると入眠に影響を及ぼすとされています。朝スッキリ目覚め、夜ぐっすり眠る周期（体内時計）が乱れ不眠の原因になります。

★　栄養コーナー　★

目に良い食事・・・ビタミンAを摂ろう

ビタミンAには皮膚や粘膜を健康にする働きがあり、足りなくなると乾燥し、目もダメージを受けてしまいます。ビタミンAは人参、卵、牛乳、チーズに多く含まれます。油と相性がいいので、野菜炒めなど油を使った料理はビタミンAの吸収率をアップさせると言われています。