保健・衛生通信 23年度 7号

2023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 ～

携帯やスマホ、パソコン、タブレット、ゲーム機など、身の回りにあるたくさんの情報端末の画面からは強い光が発せられています。

近い距離で物を見るとき、目の中では水晶体を厚くしようと毛様体筋が緊張します。そして強い光を見るときも、毛様体筋は緊張します。

つまり、情報端末などの「光」を「近く」で見ることは、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。

目にやさしい生活のポイント

- 暗いところで見ない
- 画面に近づきすぎない
- 意識してまばたきをする

軽い運動をする

十分な睡眠

嘱託医 藤崎志保子先生からのアドバイス

スマホの明るさを調整するだけでも疲れ目対策になります

スマホを見るとき、必要以上に画面の明るさを明るくしすぎると目に負担がかかってしまいます。室内と画面の明るさの差を少なくするだけでも目への負担を軽減できます。

★ 栄養 コーナー ★

疲れた目の回復に目の働きを高める栄養素を摂取することも大切です

疲れた目の回復には特にビタミンが効果的です。中でもにんじんには疲れた目や傷ついた目の回復にとても効果があるので、苦手な人も多いと思いますが、できるだけ食べるようにしましょう