保健・衛生通信 26年度7号

2026年　10月　6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　～

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。

目にやさしい生活のポイント

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う
　コンタクレンズは定められた使用方法や時間を守る

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

3　少しの時間でもよいので、こまめに体を動かす

4　目の乾燥感が気になる時は意識して瞬きをする

5　睡眠はしっかりとる

嘱託医　藤崎志保子先生からのアドバイス



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りましょう。
　またパソコン作業やスマートフォンテレビゲームを行う際はこまめに目を休める時間を持ちましょう。

★栄養コーナー★

眼精疲労にビタミンA

ビタミンAは別名「目のビタミン」とも呼ばれ、目の健康を助ける働きをします。
　このビタミンAが不足してしまうと目が疲れやすくなり、視力が落ちるだけでなく夜盲症という暗い場所で目がとても見えにくくなってしまう症状が出てしまいます。
　にんじんなどの緑黄色野菜やチーズなどの乳製品に多く含まれているのでたくさん食べましょう。

