



今回のテーマ

疲れ目



疲れ目とは・・・



目のまわりの筋肉が疲れた状態にある（＝筋肉疲労）ことです。これが、目がしょぼしょぼする、チカチカする、充血する、かすむ、乾くなどの症状を引き起こします。

近くばかり見ていると、目も筋肉疲労になります！

人間の目はもともと、近くを見るようにできていません。

パソコンを長く操作していると、毛様体筋という目の筋肉の緊張状態が続いて、筋肉疲労を起こします。

これが目の疲れを招いてしまうのです。



一分間のまばたきの回数

20回

ふつうに
前を向いているとき

10回

本を読んでいるとき

5回

パソコン、ゲーム

パソコンやゲームに集中すると、まばたきは**通常時の4分の1**にまで減ってしまいます。
意識的に、深いまばたきをしましょう。



涙の役割

涙は常に目の表面を覆っていて、角膜を保護したり、栄養や酸素を供給したり、ゴミを流しだしたりする役割をしています。コンタクトレンズを長期間使用すると涙が出にくくなるので、角膜が酸欠状態になりトラブルが発生しやすくなります。

症状としては・・・

①涙が出る ②異物感 ③充血 ④目の痛み ⑤文字などが二重に見える ⑥くもる・ぼやける ⑦目が乾くなどが起こりやすくなります。このような状態がひどい場合や長く続く場合は、早めに眼科を受診しましょう。

目薬を正しくさせていますか？・・・



- ①目薬をさす前は必ず、手をせっけんできれいに洗いましょう。
- ②指で下まぶたを軽く引き、容器の先が目やまつ毛に触れないように気をつけて点眼して下さい。
点眼薬は1滴で十分です。
- ③さした後は静かに目を閉じ、親指と人さし指で両方の目頭をやさしく押さえてください。
さした後、目をパチパチすると目薬の成分が目頭から鼻からのどへと流れてしまうので避けましょう。
- ④目の周りにあふれ出た目薬は清潔なガーゼやティッシュで拭き取ります。
★2種類以上の点眼薬を使う場合は、5分以上間隔をあけてみましょう。
★他人の点眼薬や古くなったものは使用しないようにしましょう。



容器の先を目にくっつけると、目に付いたゴミが、容器に吸い込まれることがあり、衛生的ではありません。容器から取り外したキャップを清潔なところに置くことも、汚染防止につながります。
目薬は、栄養成分なども豊富なため、容器の中で細菌が繁殖しやすいので気をつけましょう。

目の疲れを軽減させるポイント



- ✿目を上下左右にぐるぐると動かすことで、目の周りの筋肉をほぐしましょう。ときどき遠くを眺めるだけでもストレッチになります。
- ✿温かいタオルを目にあてることで、血流を改善して、疲れた目を休めましょう。反対に、冷たいタオルは目の充血をとる効果があります。
- ✿パソコンをするときは部屋を明るくして周囲と同じ明るさを保ちましょう。
- ✿キーボードを一生懸命うつあまり、前かがみの姿勢になっていませんか？姿勢が悪いと、肩、首などに負担がかかり、目の乾燥も進めます。
- ✿画面との距離は50cm程度にしましょう。
- ✿画面の高さは視線がやや下向きになるようにしましょう。まぶたを開く面積が少なくなるため、目の乾燥を防ぐことができます。
- ✿部屋の乾燥にも注意して、こまめに空気の入替えをしましょう。
- ✿一時間に10分は休憩を取る

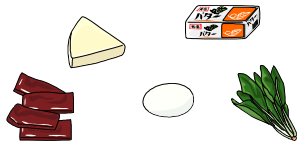


目に必要な栄養素



◆ビタミンA◆

涙の量を一定に保ち、目を乾燥から守る働きがあります。レバー、うなぎ、バター、マーガリン、チーズ、卵、緑黄色野菜などに多く含まれます。



◆ビタミンC◆

水晶体の透明度を保って、充血を防ぎ、目をリフレッシュさせてくれます。果物(とくにかんきつ類やイチゴ)、野菜、いもなどに多く含まれます。



◆ルテイン◆

眼球内に存在し、水晶体や網膜の酸化を防ぐ働きがあり眼病予防に効果があります。緑黄色野菜や豆類などに多く含まれます。



◆アントシアニン◆

ロドプシン(☆)の再合成を活性化させる働きがあります。また、目の血流を促し、疲れ目の予防にもなります。ブルーベリーやカシス、クランベリー、ラズベリーなどのベリー種や、プルーン、紫キャベツ、なす、黒大豆、紫いもなどに多く含まれます。

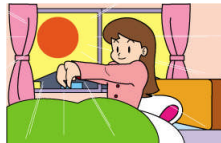


☆ロドプシン:光(映像)を脳に伝えるための、フィルムにあたる部分に存在し、毎日消費され、減少しています。

大切な目を守るために・・・



疲れる前に目を休める



睡眠を十分にとる

栄養バランスのよい食事



ストレスを解消する

イライラしているときには、まばたきの回数も減ってしまいがちです。また、不規則な生活は目にもからだにも良くありません。栄養をしっかりとって、ゆっくりお風呂に入って、体も心もリラックスさせましょう。



◎栄養相談を実施しております。(予約制)食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽にお申し出下さい。
◎コスモス薬局グループでは、全国すべての病医院の処方せんを受け付けております。
◎食通信はホームページにも掲載しております。 <http://www.reliance-cosmos.co.jp/>
栄養士: 矢原・植田・小堀・笹井・篠田・新出・田中・為政・廣田・藤原(汐)・藤原(知)・堀内

