



今回のテーマ

疲れ眼 ～疲れ眼との上手な付き合い方～



疲れ眼、充血、ドライアイなどの眼精疲労に悩まされている人も多いのではないのでしょうか？

パソコンや携帯電話など液晶画面の細かい文字を見続ける現代社会は、眼にとって過酷な環境といえます。眼を疲れさせないためにも、日頃から眼に栄養素を取り入れるとともに眼をリラックスさせることが大切です。

眼の疲れの正体は？

私たちはものを見る時カメラのレンズのような働きをする水晶体の厚さを調節しながらピントを合わせています。この水晶体を調節するのが毛様体筋という筋肉で水晶体を引っ張ったり縮めたりしています。長時間眼を使いすぎるとこの毛様体筋が収縮して緊張状態が続きその結果、筋肉疲労を起こし眼が疲れるといった状態になってしまうのです。

この毛様体筋の動きが鈍くない
水晶体がかたくなってうまく調節が
できなくなった状態を
“老眼”といいます。

主な原因

- ◆パソコン、テレビなどによる眼の酷使
- ◆偏った食生活
- ◆老眼や乱視
- ◆不眠不足
- ◆ストレス
- ◆メガネやコンタクトレンズがあてないなど。。。。



重たい

シヨボシヨボする

かすむ

乾く

痛い

こういった症状
ありませんか？



眼の疲れは脳の疲れに直結する

眼で見たものは大脳皮質の視覚野という部分に視覚情報として送られています。脳に送られてくる情報の80%~90%は視覚情報といわれ、脳の働きの多くは「見る」ことに費やされています。そのため、眼の疲れは脳の疲れにつながり、頭痛や肩こり、倦怠感、イライラといった症状を引き起こす場合もあります。そういった症状が起こる前に、毎日のちょっとした心がけで眼の健康を意識しましょう。

パソコンによる眼の疲れ

現代人の生活には欠かせないものとなったパソコンですが、長時間のパソコンの操作は眼に非常に大きな負担を与えています。

涙は常に眼の表面を覆っており角膜や結膜を保護しています。

パソコンの画面に集中しているとまばたきの回数が減り涙の量が少なくなります。

このように眼の表面が乾いた状態になることを“ドライアイ”といいます

パソコンの操作はドライアイを引き起こしやすくドライアイになると眼の健康を保てなくなり、角膜の表面に傷がついたり眼球の抵抗力が低下したりする場合があります。



眼を疲れさせないパソコンの使い方

- ◆画面との距離は40cm以上を保ちましょう。
- ◆モニタ画面は明るすぎないように調節しましょう。
- ◆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。
- ◆1時間に10分は休憩をとりましょう。
- ◆遠くを見て目の緊張をほぐしましょう。



眼を休ませることが
第一です。眼を閉じるだけ
でも少しは疲れが
和らぎます。

食事のポイント

1日3回の食事で基本的な栄養素を偏ることなくバランス良く摂取することが第一です。眼の健康によいとされるビタミン類も積極的に摂りましょう。

ビタミンA

網膜にある光の明暗を感じる「ロドプシン」という物質の主成分となります。また眼球の乾燥を防ぎ、潤いを保つ働きもあります。



レバー うなぎの蒲焼 ほうれん草
かぼちゃ にんじん

ビタミンB1

眼から脳への神経伝達機能を正常に保ち、視力の低下を予防します。



豚ひれ肉 うなぎの蒲焼 豚もも肉 レバー 玄米

ビタミンB2

網膜や粘膜の保護に働きかけ、眼の充血を防ぎ眼の疲れを解きます。



レバー うなぎの蒲焼 モロヘイヤ
納豆 卵 牛乳

ビタミンC

レンズの役割を果たしている水晶体の透明度を保つために不可欠であり、眼をリフレッシュさせる効果があります。



柑橘類 いちご キウイ 柿 ピーマン
ブロッコリー キャベツ

ブルーベリーが眼にいいのはなぜ？



ブルーベリーにはポリフェノールの一種である“アントシアニン”という物質が含まれています。

私たちが「物が見える」と感じるのは網膜における“ロドプシン”という色素体が光の刺激を脳に伝えるためです。このロドプシンは光を受けては破壊されまた合成されるということを繰り返しています。その働きを助けるのがアントシアニンなのです。また強力な抗酸化作用で活性酸素から目を守り眼の疲労を防ぎます。アントシアニンはぶどう、すいか、なす、青しそ、黒豆などにも含まれています。



眼の周りの筋肉を動かす簡単ストレッチで疲れをほぐしましょう

目をぎゅっと強く閉じる



目を大きくパッと開く



頭を動かさず上下を見る



同じように左右を見る

2~3セット
繰り返しましょう。

温・冷ケアで眼スッキリ

- ◆眼を温めることにより血行を促進し、涙の分泌を促すことで眼の緊張を和らげることができます。蒸したタオルを使って3分ほど眼の上を温めましょう。
- ◆白目が充血している時など炎症を起こしている場合は冷やすほうが効果があります。冷やしたタオルを眼の上にあて熱をもった眼の筋肉をクールダウンさせましょう。



◎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、お気軽に窓口にお申し出下さい。

◎当薬局では、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 小堀・植田・宇根・佐々木・篠田・柴田・田中・為政・廣田・藤原(汐)・藤原(知)・堀内

