

保健師さんの

ワンポイント **アドバイス**

本会保健師 山下 和見

目の疲れをとって、 心も体も楽になろう！

“目の疲れ”というと軽く考えがちですが、たくさんの視覚情報があふれる現代では、私たちの目にかかる負担は想像以上。目を上手にいたわることが全身の疲れの軽減につながります。

こんな症状は
ありませんか？

あてはまる項目が多いほど、
目に負担がかかっています。

- 夕方になると目がショボショボする
- 遠くを見るとき、ピントが合わない
- 目にゴロゴロした違和感があることが多い
- 目が乾きやすくなったり、逆に涙目になったりする
- 目の奥に痛みを感じる



目は働き詰めの“脳の出張所”

～テレビ・パソコン・携帯電話……現代の人の目は働きすぎ～

脳の情報の80%以上が視覚を通して集められているといわれ、“脳の出張所”ともいえます。

携帯電話のような小さな画面は目にとっては大きな負担。

また、パソコンを使ってデスクワークをしている人も、目のピントを合わせる毛様体筋に過度な緊張がかかり、疲れ目の原因に。(眼精疲労)



目の酷使が原因で増えているドライアイ

～最大のダメージは「3つのコン」。「エアコン」「パソコン」「コンタクト」です～

最近増えているドライアイも実は目の疲れと密接に関係しています。

健康な目の表面は涙で覆われています。まばたきをするたびに涙がゆきわたり目をほこりや乾燥から守っています。なにかに集中して見ているときほど、まばたきの回数は少なくなります。そのために目が乾き、ドライアイが生じやすくなります。



まばたきの回数(1分間) ※坪田 男(慶大教授)の研究データより

リラックス時
約 22 回

車の運転時
約 12 回

読書時
約 10 回

パソコン作業時
約 7 回

さらに、紫外線やエアコンによる室内の空気の乾燥、現代人に多い夜型の生活も涙の分泌を抑制させる大きな要因になります。



目の疲れはそのまま心身のトラブルに反映

目の疲れからくる**首や肩のこり・頭痛**などは多くの人が経験しているはず。目が疲れて**集中力が落ちたり、注意力が散漫**になったりすることも少なくありません。

こんな状態が続くと、**精神的な疲れやイライラ**につながる場合も多く、**自律神経のバランスが崩れて**、涙の分泌量がさらに減少してしまうという悪循環を招くことになりかねません。ドライアイの人は、それだけ心身ともに疲れやすい状態であるということです。



目をいたわることは心と体をいたわること

★疲れたら休むのが一番！

パソコンなどの作業では40～50分に1回は目の休息タイムをとりましょう
→「あと少しで終わるから～」と休みを先延ばしにせず、**少しだけOFFタイム**。
その後の能率も上がりますよ。



目の疲れをとる

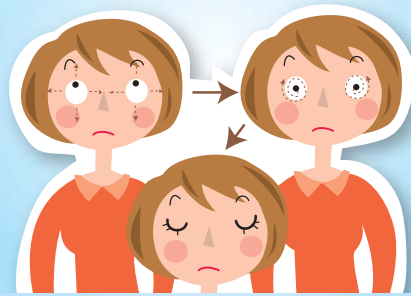
1 遠くの景色をぼんやり見る

遠くを見るときはピントの必要がないため目の負担が軽くなります。



2 目をグルグル動かす

頭を動かさずに上下左右、目をグルグル動かします。そのあと目を閉じて休ませます。



3 目の周りを、マッサージする

こめかみ、眉毛の上、目と眉の間、目の下を押すようにマッサージすると、目の周りの筋肉がほぐれて、疲れがとれます。



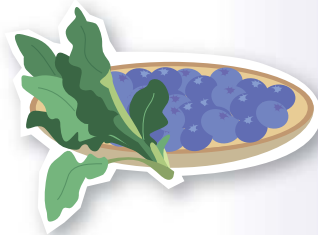
4 湿ったタオルを目の上のせる

冷たいタオルは目の充血をとり、温かいタオルは血液の循環をよくし、目の疲れをとる効果があります。



★目によい成分をとろう

- アントシアニン…目から脳への情報伝達を助ける
ブルーベリーや黒大豆などの色素に含まれる。
- ルテイン……………目の老化や疲労から守る
ほうれん草や小松菜などの青菜に含まれる。



★目をいたわるこんなところがけを…

- 日常生活管理がなにより大切…十分な睡眠とリラックスタイムをもつこと
- エアコンの効いた室内ではエアコンの調節をしたり、加湿器で湿度を保つ
- せめて目に負担の少ない環境づくりを！（照明や椅子の高さ、画面の向きなど）
- 紫外線をさえぎるため、日差しの強い日はサングラスを！
- 目薬は用法・用量を守って使用期限、保管方法にも気をつけて
開封後の使用期限はおよそ2～3ヵ月がめやすです。