



10月は目の愛護月間です。

パソコン作業やスマートフォンの操作など、現代人にとっては目を酷使する時代になり、コロナ禍の中でリモートワークやゲーム等により、ますます使用する時間が増えていきます。

○主な症状

【ドライアイ】：慢性的な眼の不快感を引き起こす主要な原因です。

- ① 目が乾く
- ② 目がゴロゴロする
- ③ 目が開けにくい
- ④ 目が疲れる

【眼精疲労】：目の使いすぎで、全身に疲れを感じる状態のことです。

目を酷使し続けると、①疲れ目②首や肩のこり③頭痛④イライラ感など



【スマホ老眼】：スマホのように目に近いものを長い時間見続けていると、この筋肉が疲れて凝り固まり、動きが鈍くなってしまうため、ピント調節がうまくできなくなります。

- ① 目の疲れ
- ② 目のかすみ
- ③ ピントが合わない
- ④ 肩こり、頭痛

○予防方法

◇見る時間を制限する ◇バランスの良い食事を取る

◇十分な睡眠時間の確保 ◇紫外線から目を守るなど

日々の心がけで目の負担を減らすこともできます。



※利用自体を控えるのが難しい場合は、

以下の点を心がけましょう。

- ① 使用時間を短くする
- ② まばたきの回数を意識的に増やす
- ③ 1時間に10分は休憩する



○目に必要な栄養素は3つあります。



必要な栄養素	働 き	食 品 名
ビタミンA	① 暗い中でもものを見る時に必要 ② 体の粘膜を正常に保つために必要	レバー うなぎ 卵の黄身 バターなど
ビタミンB	① 眼精疲労の改善 ② 視力低下の予防	豚肉 チーズ 大豆など
ルテイン	① 紫外線やブルーライトのような眼にとって有害な光を吸収する。 ② 眼を酸化させる活性酸素を無害化する。	緑黄色野菜 ・ほうれん草 ・ブロッコリー ・レタスなど

・眼の症状を未然に防ぐためにも、眼に必要な栄養素を積極的に摂取しましょう！



眼の症状が続くときは、眼科を受診して相談しましょう。



新型コロナウイルスに負けない！  
～みんなで心がけよう 感染予防～

『基本は手洗い。』

流れる水と石けんで、しっかり手洗いしましょう。

