

10月10日は『目の愛護デー』



目は外からの情報を得るための大切な器官ですが、近年、パソコンやスマートフォンなどの画面を長時間見続けて、目の疲れを感じる人が多くなってきています。10月10日は「目の愛護デー」です。この機会に、目をいたわり、目の病気の原因となる疲労をためないような生活を心がけましょう。

目の健康維持のためにできること

1. 目を休ませましょう

少しの時間でも瞼を閉じて光を遮ったり、まばたきをゆっくりと繰り返して目のストレッチを行いましょう。また、睡眠は目の疲労回復に重要です。

2. 目の健康維持に必要とされる栄養素を意識して取りましょう

アントシアニン（ブルーベリーなどのベリー類）ルテイン（ほうれん草などの緑黄色野菜）不飽和脂肪酸のDHA（青魚、まぐろ、かつおなど）

3. 眼科検診を受ける

目に何らかの異常を感じたときは、早めに眼科を受診しましょう。



ドライアイについて

「ドライアイ」とは

涙には、目の表面に広がって崩れない性質があります。その性質が失われ、崩れやすくなり、目の不快感や見えにくさを生じる病気のこと。

★症状

- 目が乾く
- 目が疲れる
- 目がゴロゴロする
- ものがかすんで見える
- 目が充血しやすい
- 目が痛い
- 涙や目やにが出る 等

★ドライアイを防ぐために

- パソコン作業時には、意識的にまばたきを増やす
- エアコン等の風が直接当たらないようにする
- 眼鏡を併用し、コンタクトレンズの装用時間を短くする

ドライアイは、慢性的な目の不快感や見えにくさを生じて生活の質を低下させる病気です。症状が強ければ眼科を受診しましょう。

★「ドライアイ」を悪化させる要因

- ✓ パソコン、スマートフォン、タブレットなどの長時間使用
→自然とまばたきの回数が減少し、乾きやすくなります
- ✓ コンタクトレンズの長時間装用
- ✓ 過度なエアコンの使用 など
→空気が乾燥し、涙が蒸発しやすくなります

