

「目の疲れ」放置していませんか？

日常生活の中で、パソコンや携帯を使う機会が増え、便利になった反面、目の負担は以前よりも大きくなっています。気が付くと長時間画面を見続け、頭痛や目の疲れを感じてしまう…という方も多いのではないのでしょうか。そこで今回は、「目の疲れの予防やリフレッシュ方法」をご紹介します！

「疲れ目・眼精疲労」とは？

★疲れ目

目が重い、痛い、ショボショボする、目周辺がピクピクするなどの目に疲労を感じる症状。
※一晩ぐっすり眠れば疲れがとれる。

★眼精疲労

眠ったり休憩をとっても目の痛み・かすみ、頭痛などが残り、回復したと思っていてもすぐにまた目の疲れが出てきてしまう症状。

自覚症状としては、**疲労による目の充血、かすみ、視力低下**などがあげられますが、**症状が進むと食欲低下、便秘**などが起こったり、ひどい場合**吐き気をもよおしたりすることもあります**。「たかが疲れ目」と放っておくと大変なことになってしまうのです！

目の疲れの予防！

- 1. 時々遠くを見る -



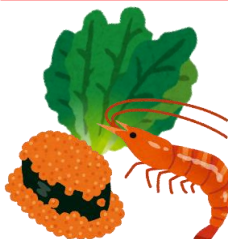
近くの物を見ている時は、**目の筋肉が収縮**しています。1時間に1回を目安に外の景色や5～6m先を見て目の筋肉を緩めてあげましょう！

- 2. 視力にあったメガネを選ぶ -

度数の合っていないメガネやコンタクトレンズを使い続けると目の疲れだけでなく、**頭痛や肩こりなどの原因**に…。定期的に眼科や眼鏡店で度数が合っているかチェックしましょう！！



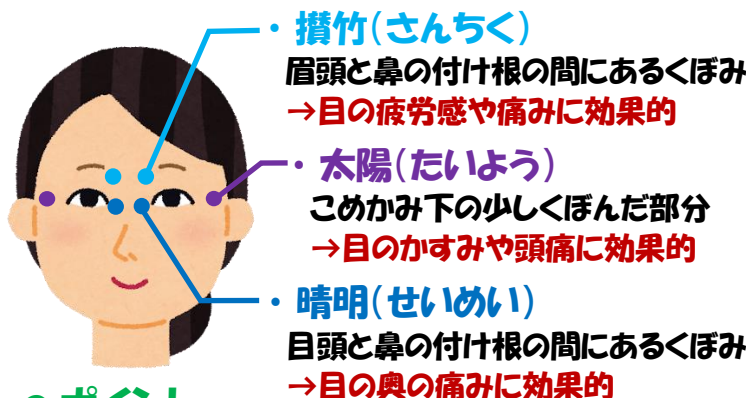
- 3. 抗酸化作用のある食材を摂る -



アスタキサンチン(いくら・えびなど)、ルテイン(ほうれん草などの緑黄色野菜)には強い抗酸化作用があり、**体内の活性酸素を取り除き、目に限らず疲れにくくしてくれます**。

目のリフレッシュ方法

★ ツボマッサージ



○ ポイント

- ・指の腹で左右同時に押す
- ・優しくゆっくり
- ・3～5秒間力を加える
- ・2～3クール繰り返す

★ 目薬+眼球体操



目薬をさしたら、**5分程目を閉じ**ましょう。そして、**視線を左や右、上や下に動かし、目の周りの血行を良くしていきましょう！**閉じるだけでも光が遮断され、目を休めることができます！

★ 目もとを温める

- ①水に濡らして軽く絞ったタオルをラップに包む。
 - ②電子レンジ(500W)で30秒～1分温める。
 - ③ラップから出しやけどしないように手のひらで温度調節をしてから目の上に乗せる。
- 目の周りが温まることで
栄養素や酸素がたくさん運ばれ、
目の疲れが和らぎます！**



“め”には「目」「眼」「瞳」の漢字があります！
「目」…**眼球だけでなく、瞼、目頭、目尻の全てを表す**
「眼」…「**眼球**」だけを指す漢字
「瞳」…**目の全体的な印象や目線**などを言い表す
様々な意味がありますが、今回は馴染みのある「目」を使用しました！