



健康生活を送るためのお役立ちメモ



つか 「疲れ目」を解消する“セルフケア法”

物が見えにくかったり、目に不快感があったり、これは“**疲れ目が大きな原因**”です。
また、「パソコン」「テレビゲーム」など、現代社会は目に対するストレスもいっぱいです。



目が疲れてくると、視力が低下したり、目がショボショボしたりなどの症状が現れますが、実はそれだけでなく「肩こり」「頭痛」「腰痛」「胃のむかつき」「倦怠感」など、全身の不調を引き起こす要因にもなってしまいます。また、視力が落ちて文字が読みにくくなれば、「気力の減退」「集中力の低下」「注意力も散漫」になってしまいます。

そこで今回は「**疲れ目を予防・解消するセルフケア法**」をご紹介します。

目の疲れはちょっとした気づかいでかなり違ってくるもの。ぜひセルフケアをして疲れ目を解消して下さいね。

セルフケア ① 視線は負担の少ない“下向き”に



人間の「目の構造」は、上向きよりも“**下向きで見る方**”が楽なようにできています。特に近くを見る時は、下向きの方が目に負担をかけません。また、視線が上向きになると下向きの時よりも目の開き具合が大きくなるため、目の表面をおおっている“**涙の量**”が減りやすくなってしまいます。このような目が乾く「ドライアイ」は目の機能にダメージを与え、目を疲れやすくさせてしまいます。パソコンやテレビ、書類や本を見る時は、視界が下向きになるように低めの位置にしてみましょう。

セルフケア ② 1時間作業したら“5～10分”は目の休憩を

読書やデスクワーク、パソコンなど、近くを見る作業をしている時は、**1時間作業したら“5～10分”は目を休ませるようにしましょう**。目を休ませるには、目を閉じるか、あるいは遠くを眺めるようにしましょう。5メートル以上先を眺めるだけで、目の筋肉の緊張が緩んで目がリラックスします。広い部屋なら部屋の反対側を見るだけでも良く、窓際に立って外を見ることも気分転換になるでしょう。

セルフケア ③ 冷温タオルをあててリフレッシュ!

「**やや熱めの蒸しタオル**」や、「**冷たくぬらしたタオル**」をまぶたにあてると気持ちいいものです。これらは心身をリラックスさせ、疲労回復にも役立ちます。また、目の周りの血液の循環も良くして、疲れ目の解消もしてくれます。目が充血していたり、痛い時は、温めずに冷やしましょう。

セルフケア ④ “ビタミンB群”を積極的に取り入れた食事を

「**ビタミンB群**」は神経や筋肉を活性化させる作用があり、神経系や目の筋肉の働きを良くして目を元気にしてくれます。また、目の粘膜組織を正常に保つためにも欠かすことができないものです。このビタミンB群が不足すると、目が疲れやすくなったり、炎症を起こしやすくなります。

ビタミンB群を多く含む食品は、「豚肉」「レバー」「鮭」「いわし」「うなぎ」「卵」「乳製品」「大豆」などがありますので、これらを積極的に摂るとともに、バランスの良い食事を心がけましょう。



セルフケア ⑤ 疲れ目に効果のある“目薬”をさす

「目薬」にはさまざまな種類がありますが、疲れ目に効果があるのは“**ビタミン類**”や“**アミノ酸類**”が配合されているものです。これらは目の細胞の呼吸を盛んにし、目の働きを活性化させ、目の新陳代謝を促して疲労回復力を高めてくれます。また、“**目の調節機能改善剤**”が含まれたものも効果があります。



目は使えば疲れてしまいます。特に「パソコン」や「テレビゲーム」などの操作は、知らず知らず目を使い過ぎてしまうものです。そういった時は、目を積極的に休ませたり、目を取り巻く環境を整えたりといったケアを行なって、疲れ目を解消して下さいね。