

季節を感じる生活

～⑦瞳ケア～



宣 言

明るい笑顔
すぐ返事
伝える元気

かちどき薬品 ホームページ
げんき君 健康に関する情報がいっぱい
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ

目の健康のために…

～10月10日は目の愛護デーです！～

私達が五感を使って外から得る情報のうち、約80%～90%は視覚を持つ『目』から得ていると言われていています。

今回は、『目の愛護デー』をきっかけに、目を守り大切に作る為にも、瞳のケアについて考えてみませんか？

①紫外線から 瞳を守りましょう！

近年のオゾン層破壊により、紫外線対策の為に環境省はサングラスの着用を薦めています。サングラスや紫外線カット眼鏡を適切に使用すると、目にさらされる紫外線の量を90%もカットする事が出来ます。ただし紫外線カットの不十分なレンズではかえって危険な場合がありますので、紫外線防止効果が示されたものを選びましょう。

②適度な休憩で 目を休めましょう！



普段無意識にしているまばたきは1分間に何回位していると思いますか？

正解は…10～20回です。ところが、パソコンの作業中は画面に見入っている為、その4分の1に減ってしまうそうです。まばたき不足は、ドライアイの原因になる事も。適度な休憩で目を休めましょう。

③生活習慣を 見直しましょう！

より良い目の健康をキープする為には、日頃の習慣が大切です。ポイントは「出来るだけ刺激物をとらない事」。次のページで内容をご紹介します！

①タバコを控えましょう

習慣的な喫煙は、目の老化を促し白内障や黄斑変性症(おうはんへんせいしょう)の発生リスクが高くなると言われています。

②アルコールのとり過ぎに注意

肝臓に負担がかかると、目の働きにも影響を及ぼします。

新鮮な野菜や果物、またその栄養を活かした加工食品や健康食品等を活用しましょう。バランスのとれた食事は目の健康につながります。

④定期検診を 受けましょう！

40歳以上の日本人の約30人に1人は視野が欠けて狭くなる病気「緑内障」になっていると言われています。しかし、そのうち治療を受けている人は20%だけで、残りの80%の人は緑内障である事に気付いていません。緑内障に限らず、自覚症状がなくても、病気が進行している事があります。大切な目を守る為にも40歳を過ぎたら、年に1～2回の定期検診を受ける事をお薦めします。

ドライアイについて

～乾燥の季節がやってきます～

ドライアイとは、目が乾燥する事から様々な症状が現れる病気です。自覚症状としては目の渇きよりも他の違和感を覚える人が多く、ぼんやり感や、痛い・かゆい・重い等の不快感、物が見えにくい等様々です。そのうち目だけではなく頭痛や肩こり、疲労感が現れ、痛みや刺激により涙を過剰に分泌させてしまう事もあるそうです。

ドライアイは…
どうして起こるの？

パソコン
画面凝視

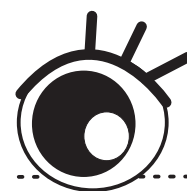
夜型
生活

加齢

コンタクト
レンズ

室内
乾燥

私達を取り囲むさまざまな社会環境や生活習慣が原因となり、涙の分泌量が減少しドライアイを引き起こすと考えられています。次ページでは対策をご紹介します！



ドライアイ対策の ポイント！

ドライアイの予防には、物を見る環境である『視環境』を整える事が大切です。

- ① **パソコンを使う時は、モニター
の位置を目の位置より低くする。**
上を見ると目を大きく見開いた状態になり、涙の蒸発が進んでしまいます。
- ② **意識してまばたきの回数を増やす。**
- ③ **エアコンの風や湿度をチェックして、風が目
に直接当たらないようにしたり、加湿を心がける。**
- ④ **パソコン作業中でも
1時間に15分程の
休憩をとる等
こまめに目を休める。**



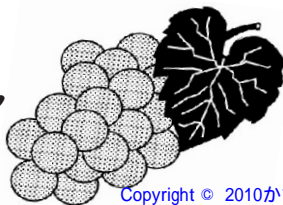
目の疲れをほぐす体操

目のストレッチ

- ①左右交互にウィンクをする
-----【10～20回】
- ②同様に少し速くする
-----【10～20回】
- ③今度はふわっと柔らかくする
-----【10～20回】
- ④意識的にギュッと強めにする
-----【10～20回】
- ⑤両目をギュッと閉じパッと開く
-----【3回】

ウィンクをすると目のまわりがほぐれ、
適度な刺激で涙が行きわたり、
目がすっきりとしてきます。

～無理をせず行いましょう！～



目の健康を保つ栄養素

目の健康を保つ栄養素は沢山ありますが、
今回はその中から2つご紹介します！

ルテイン…紫外線から眼球内の組織
を保護し、視力の低下や眼精疲労等のあら
ゆる目のトラブルを予防します。ルテイン
は、体内で作り出す事は出来ないので、
ほうれん草・レタス・かぼちゃ等からとり
ましましょう。ルテインは油に溶けやすい性質
がある為、油と一緒にとると体内への
吸収効果が高まります。

アントシアニン…網膜で光の情報
を脳に伝える働きを助け、疲れや加齢によ
る視力の低下を改善・予防します。

**ブルーベリー・カシス・
ビルベリー・なす**等の食品
に多く含まれています。
日々の食生活にとり入れて
みましょう。

