

秋号

Vol.38

ぱるす

だより



## 目の健康

目の疲れがたまって充血していたり、眉間にしわがよっていませんか？

目の疲れは、放っておくと表情だけではなく肩こりや心にも影響を及ぼす可能性があります。

今回は疲れ目の症状や改善方法について紹介いたします。

## 疲れ目の原因は？

目を支える筋肉が疲労すると焦点が合いにくくなります。主な原因をあげてみます。

- ① テレビ・ゲーム・パソコンなどで長時間画面を見続ける
- ② 度があっていないめがねやコンタクトをつけている
- ③ 老眼に気が付いていない など



## 疲れ目の主な症状は？

疲れ目の症状はさまざまです。主なものをあげてみます。

- ◎ 目が重い
- ◎ 充血
- ◎ しょぼしょぼする
- ◎ 頭痛
- ◎ 目が痛む
- ◎ 肩こり
- ◎ 目がかすむ
- ◎ 吐き気 など



## よく聞くけどドライアイってどんな症状？…

疲れ目、加齢、コンタクトの使用が原因で目が渇いた状態になることをドライアイといいます。涙が足りないだけでなく、涙の成分も変化してさまざまな症状が出てきます。

**主な症状:** 目の痛み、かすみ、赤み、不快感、涙が出る、眩しさ

**予防方法:** まばたきをする、エアコンが直接当たらないようにする、室内の照明を適切に設定する、パソコン使用時はイスや机の高さを調節して負担が少ない環境にする



上記の症状の他にも疲れ目による不快感でストレスになり、自律神経の乱れから気分の落ち込みや不眠になる事もあるようです。

## 疲れ目の予防は？

まずは目をいたわることが大切です。

目を大切に  
しましょう♪

- ① 目の休憩:睡眠をたっぷりとる  
長時間の作業時は1時間に10分の休憩  
定期的に目を動かす
- ② バランスの良い食事:栄養のかたよりがないように
- ③ めがねやコンタクトの度の調節
- ④ 40歳以上の方は老眼の有無を確認する



それでも改善しないときは、目薬を使ってみるのもいいでしょう。



### 商 品 紹 介

ピント調節筋のコリをほぐす成分最大濃度配合  
**ソフトサンティアひとみストレッチ**  
価格1,296円(税込) 5ml×4本入

目の疲れ、ソフトコンタクトレンズまたはハードコンタクトレンズを装着しているときの不快感、眼病予防、目のかすみなどに幅広くご利用いただけます。



### まめ知識

## 疲れ目と眼精疲労の違いって何？

疲れ目は誰でも感じる疲労感。1日目を休めると改善します。一方、眼精疲労は休憩しても症状が治まりません。放っておくと症状が体にまで影響することがあります。なるべく早めに病院を受診しましょう。

現代人は、パソコンやテレビゲームの画面を長時間見るなど、目を酷使しがちです..

ばるすだより  
2015秋  
栄養コーナー

## 目を大切にしていますか?



ブルーベリーだけではない!

## 目の健康を守る栄養素

C



### ビタミンA

目の粘膜を保護し、乾燥を防ぎます。

⇒レバー・うなぎ  
にんじん・かぼちゃ

### ビタミンC

目の老化を防ぎます。

⇒ブロッコリー・ピーマン  
さつまいも

### ビタミンB1

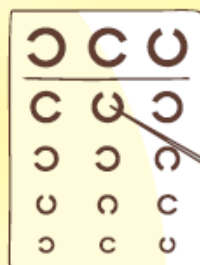
視神経の働きを助けます。

⇒豚肉・うなぎ・豆腐

### ビタミンE

目の疲れを防ぎます。

⇒アーモンド・かぼちゃ



### ビタミンB2

目の粘膜を保護し、疲れを防ぎます。

⇒レバー・うなぎ・そば

### アントシアニン

視神経の働きを活性化します。

⇒ブルーベリー・なす・黒豆

### ルテイン

紫外線から、目を守る作用があります。

⇒ほうれん草・ブロッコリー

### ビオチン

目の健康を保ちます。

⇒卵・レバー・いわし

これらの栄養を摂るために、バランスのとれた食事が大切です。日頃から、毎食ごとに「主食・主菜・副菜」を揃えて、いろいろな食品を摂りましょう。



## 編集者の声



バルス薬局清田店  
薬剤師の宮本です。

目をケアしてリフレッシュしたら表情も明るくいきたいですね。



バルス薬局清田店  
薬剤師の吉田です。

目に疲れをためないようにテレビやパソコンとお付き合いしていきたいでしょう。



バルス薬局手稲店  
管理栄養士の相川です。

読書の秋ですね。目も大事にしながら、楽しみましょう!