

10月 疲れ目を防ぎ、目の健康づくりを心がけよう！！

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、目の疲れを感じる人が多くなってきています。また、加齢とともに白内障や緑内障、加齢黄斑変性などの目の病気にかかる人も増えています。10月10日「目の愛護デー」を機会に、目をいたわり、目の病気の原因となる疲労をためない生活を心がけましょう。



こんな症状に注意！！

疲れ目は「目の使いすぎ」がきっかけで起こり、次の症状は、目からの注意信号です。

目の疲れ・目の乾き・目やに・目のかすみ・視力の低下・ものの見えにくさ・肩こり



目の健康維持のために

1、目を休ませる

モニターを見ながらの作業や読書等1時間毎に10分間休憩し、こまめに目を休ませる。

少しの時間でもまぶたを閉じて光を遮ったり、まばたきをゆっくり繰り返し目のストレッチをしましょう。

また、睡眠は目の疲労回復に重要です。1日6～7時間はしっかり睡眠をとり目の疲れをとりましょう。

2、目にやさしい食事をとる

バランスのよい食生活を心がけ、目の健康維持に必要な栄養素を含む食材をしっかりとりましょう。例・ポリフェノールの1種のアントシアニンを豊富に含むブルーベリー等のベリー類・ルテインを含むほうれん草等の緑黄色野菜、不飽和脂肪酸のDHA(ドコサヘキサエン酸)を豊富に含む青魚やまぐろ、かつお アントシアニンを豊富に含むブルーベリーを使った料理については「[季節の健康レシピ](#)」をご覧ください。