保健師からのちょっといいはなし

担当：小池

疲れ目を防ぎ、目の健康づくり

10月10日は「目の愛護デー」です。
この機会に、大切な目をいたわりましょう。

◎こんな症状はありませんか

疲れ目は、主に「目の使いすぎ」がきっかけになって起こります。眠ったり、休んでも目の痛みやかすみが改善しないのは「眼精疲労」で、疲れ目が慢性化した状態です。

次のような症状は、目からの注意信号ですのでチェックしてみましょう。

①目が痛い(特に奥が重い)　②目の乾きが気になる　③白っぽい目やにが出る
④目がかすむ　⑤視力が低下してきた　⑥ものが見えにくくなってきた
⑦肩こり、頭痛、吐き気がある　⑧10秒間まばたきをがまんできない　など

◎涙の役割

涙は、うれしい時や悲しい時にだけ流れるわけではありません。目の表面を潤し、菌や異物から目を守っています。そして、角膜や結膜の細胞に栄養を供給するという重要な役割を担っています。

涙が目の表面をなめらかにすることで、脳に鮮明な画像を送ることができます。

◎ドライアイの予防

テレビやパソコン、スマートフォンなどのモニターを長時間見続けていると、ピントを合わせる目の筋肉や、目の周りの筋肉が固まって上手く動かなくなります。同じところをじっと見ている間、瞬きが極端に少なくなると共に、「まぶたがしっかり閉じられていない」ということも起きます。

瞬きがしっかりできず、眼球の表面全体が潤わないと、涙が減少し、ドライアイとなります。

ドライアイは、目の健康と視力に影響を及ぼすことがあります。ドライアイの予防には目を酷使しないような日常的なケアが大切です。(次の①～⑤参照)

①テレビやパソコンなどの画面を見るときは瞬きを意識し一点を凝視しない
②画面を１時間見たら10分間休憩を
③室内の乾燥を防ぎ、冷暖房機の風に直接当たらない
④蒸しタオルなどを活用し目を温め血流を促す
⑤ブルーライト(パソコンなどからの光)を予防するメガネの活用

ぜひ、日ごろからご家族、職場、友人同士で眼の健康を心がけてください。

※白目の充血、かゆみ、ものもらいなど、いつもと異なる症状の場合は眼科医に相談してください。

ふるさと納税者ご紹介

納税者　秋本　光敏　様