

Note pad of living!

# 暮らしのメモ帳



「暮らしのメモ帳」では  
生活の中で役に立つ、面白いまめ知識を  
お届けします。心豊かに過ごす快適な暮  
らしの隠し味に、ぜひお読み下さい。

## 第40回 疲れ目と眼精疲労は別なもの! 眼精疲労を予防するためには?

### 疲れ目と眼精疲労

“疲れ目”と“眼精疲労”は同じものだと思われがちですが、実は違います。大きな違いは、症状の重さです。“疲れ目”は、一時的な目の疲れのことを言い、睡眠をとるなどの休息によって自然と解消されるため、身体への影響はありません。一方、“眼精疲労”は、眼痛・視力低下・肩こり・頭痛のような症状が出て、継続的に繰り返されることとなります。目の疲れを感じていなくても、1時間に1分は遠い場所を見るなどで、目のストレッチをしましょう。

### 眼精疲労の原因は?

眼精疲労の原因で最も多いのが、スマートフォンやパソコンなどを長時間使用する事による目の疲れです。集中して画面を見つめ、眼球の動きのない状態が続くと、眼球を動かすための筋肉と、ピントを合わせるために“水晶体”の厚さを調節している筋肉が筋肉疲労を起こしてしまいます。また、まばたきが減り、さらにコンタクト装着やエアコンの風が当たる環境などで涙が蒸発しやすくなるドライアイも原因であると考えられています。

### 眼精疲労を予防しよう!

#### ★ 眼球やその周りを温めよう

- ・ 血液の流れをよくして筋肉の疲労物質を取り除き、筋肉を柔らかくします。
- ・ 40℃程度で10分温めると効果的です。
- ・ 入浴の際にタオルをお湯で温め目に乗せ、冷めてきたらまた温めるのがリラックスもできてお手軽です。



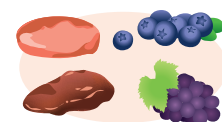
#### ★ 十分な睡眠を心掛けよう

眠りが深い状態(ノンレム睡眠)時には、眼球運動が停止してまぶたの上方にあるため、筋肉が休まります。



#### ★ 目に大切な栄養素や成分を摂取しよう

ビタミンA、ビタミンB1、ビタミンE、ルテイン、アントシアニンなどは、目にとって大切な栄養素・成分です。



#### ★ 眼球を動かして筋肉をほぐそう

- ① 眼球を、上→下→上→下 と5回程度ゆっくりと動かします。
- ② 次に、左→右→左→右 と5回程度ゆっくりと動かします。
- ③ 次に眼球をクルッと円を描くように回転運動させます。5回転させましょう。

※この動作を1回として2~3回行うのが効果的です。