

～ 目を健康に保つ 8 つのポイント ～

❖ 1. 適切な明るさと正しい姿勢

照明は明るすぎても、暗すぎても目に負担をかけ、眼精疲労を引き起こします。

※ 適正照度 パソコン画面：500 ℓクス
 書類やキーボード：300～1,000 ℓクス

❖ 2. まめに目を休める

パソコン作業をする場合、1 時間 10 分程度の割合で目を休めることが大切です。遠くの景色をみたり、目を閉じて休んだり、温かいタオルで温めたりすると疲れた目が楽になります。また、パソコン作業による疲れ目は 6 割がドライアイによるものです。パソコンをしているとまばたきの回数が減り、涙が全体に広がらなくなってドライアイになってしまいます。意識してまばたきし、涙を目全体に広がるようにするといいです。その他に、首や肩を回したり、体を動かしたり、軽い体操をして体のコリをほぐすようにしましょう。

❖ 3. 十分な睡眠をとる

酷使した目を休めるためには、やはり十分な睡眠が必要です。

❖ 4. 目薬を正しく使う

目薬は、使い方を誤ったり乱用すると目を傷める危険性があるので、医師の指示に従って正しく使しましょう。市販の場合には薬剤師の説明を受けるようにしましょう。一度封を切った市販の目薬は雑菌が入る恐れがあるので、あまり長時間使わないように、また、自分以外の人とで使い合うことのないようにしましょう。

❖ 5. 自分に合ったメガネを使う

度の合わないメガネやコンタクトレンズは眼精疲労のもとになります。定期的に視力をチェックして、度の合うメガネを使うようにしましょう。また、メガネはきちんとクリーニングして清潔に使うようにしましょう。



❖ 6. コンタクトレンズは正しく使う

コンタクトレンズの誤った使用による目のトラブルが増えています。角膜を傷つけたり重大な目の病気を引き起こす場合もあるので、眼科医の処方のもとに正しく使うようにしましょう。特にソフトコンタクトレンズは自覚症状のないままにトラブルが悪化する例が多いので注意しましょう。

❖ 7. サングラスで目を保護する

紫外線は目に負担をかけます。強い陽射しの中では、サングラスで目を保護するように心がけましょう。

❖ 8. 目にいい栄養バランスを

ビタミン A、B1、B2、C が不足すると角膜や水晶体、視神経の状態が悪くなります。緑黄色野菜やたんぱく質などバランスよく食べましょう。

ブルーベリーは疲れ目に効果あり！

目の網膜にはロドプシンというたんぱく質があって、このたんぱく質が光の刺激を分解し、信号を脳に伝えることで物が見えます。ブルーベリーの色素に含まれるアントシアニンという成分がこのロドプシンの再合成を助けると言われています。アントシアニンという成分は赤紫の色素で、ブルーベリーのほかに、ブドウの皮、赤ワイン、赤キャベツ、ブルーベリーなどにも含まれていますが、ブルーベリーが一番アントシアニンを含んでいます。

ブルーベリーは一日あたり 40g (20~30粒) を食べると効果的です。この効果は、4~24時間くらい持続すると言われています。朝、食べて効果を一日持続させるというスタイルも理想的です。

