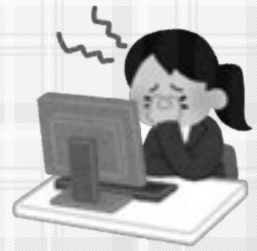


あなたの目は疲れてませんか？

毎年10月10日は「目の愛護デー」として目の健康に関する活動が行われています。パソコンやテレビだけでなく、スマートフォンの普及で現代では目を酷使することも増え「疲れ目」の人が多いとされています。



疲れ目の原因は・・・？

<生活習慣>

パソコンやスマートフォンが普及し、近くを見つめ続ける作業は目を酷使します。

<ストレスや睡眠不足>

不規則な生活や睡眠不足は、目の疲労回復も遅らせます。また過度なストレスは自律神経の働きを乱し血行不良なども引き起こしてしまい、目の疲れの原因の一つとなります。

<近視・遠視>

目に合っていない眼鏡やコンタクトレンズは眼精疲労の原因となってしまいます。

<ドライアイ>

パソコンなどの長時間の使用やコンタクトレンズの使用は目が乾きやすくなりますので、ドライアイになりやすい状態です。ドライアイでも、目が疲れるといった症状をおこす場合があります。

疲れ目のセルフケア

疲れ目はその原因を取り除かないと根本的な解決には繋がりませんが、自宅でセルフケアを行うことで症状を改善することができます。

<意識してまばたきをする>

パソコンなどは画面に集中するため瞬きの回数が減り、ドライアイを引き起こしてしまいます。意識して瞬きの回数を増やしドライアイにならないようにしましょう。

<コンタクトレンズの使用を控える>

レンズ素材によっては目が乾きやすくなる素材もあり、裸眼状態と比べると目の負担はかなり大きいと言えます。疲れ目だけではなく目の調子が悪い時などはなるべく使用は控え、眼鏡にして目を休めてあげるとよいでしょう。

<環境を見直す>

パソコンを使用する時の距離など作業距離は近ければ近いほど目の調節力を使うため疲れやすくなります。また、部屋が暗いとよく見えないために顔が近づいてしまい、その結果作業距離が短くなってしまいます。部屋の明るさなどを考慮することもとても大切です。

<蒸しタオルで目を温める>

目を温めることで目の周りの血行が良くなり筋肉のコリをほぐします。目が疲れたなと感じたら目を温めて血行を促してあげましょう。

日常生活をちょっと意識するだけで疲れ目を改善することができます。しかし、ドライアイや近視などの屈折異常が原因の場合は、これらのセルフケアは一時しのぎにしかありません。疲れ目の症状が長く続く時は、目の異常が隠れていないか一度眼科受診をしましょう。

有料広告掲載欄



医療法人 福島会



「ゆ」っくり「た」のしく「か」そくのように豊かな生活がテーマです

グループホームあさひ 三重郡朝日町小向2064-1 ☎376-3300

ふくじまだより

検索

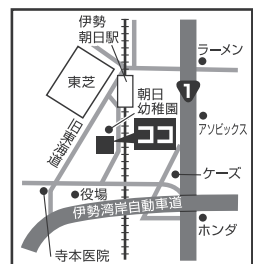
日々の様子をブログにて公開中!

今ならすぐ入れます **現在、空きあり**

* お気軽に
見学にお越し
下さい *

* 在宅での生活が難しい方や
入院中の方もご相談下さい。
* 認知症についてのご相談も
受付けております

入居者募集中!



入居要件
要介護1
以上の方