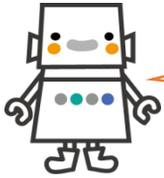


Vol.11 目は疲れていませんか？

文責：保健師 米澤



目が重い、痛い、かすむ、ショボショボする、まぶたがピクピクするなどの目の症状が気になります。

これは、『疲れ目』の状態です。
目の周りの筋肉が疲れた状態（筋肉疲労）が起こっています。

- 《原因》
1. デスクワークなどによる目の酷使
 2. 度の合わないメガネやコンタクトレンズの使用
 3. 自律神経の乱れによる血流の悪化
 4. 老眼



解消法

①目を温めて血行を促進する

蒸しタオルなどを使って目を温めると血行が良くなり、目の筋肉の緊張が緩和するので、疲れ目に効果的



*ただし、白目が充血している時は、炎症しているので、蒸しタオルは逆効果！
冷たいタオルで冷やすのが効果的です。

②目の体操をする

『ギュッパッ体操』（老眼予防にも効果的）

- 1) 1度目をギュッと閉じて、パッと開ける
- 2) 頭を動かさない様に、黒目をグルーッと回す感じで、八方を見る
→これを1～2分繰り返す

『ピント合わせ』（仕事の合間の疲れ目を防止）

- 1) 近くのを10秒～20秒見つめる
- 2) 次に、なるべく遠くの物に目を移し5分間、ぼんやり眺める。
→これを数回繰り返す

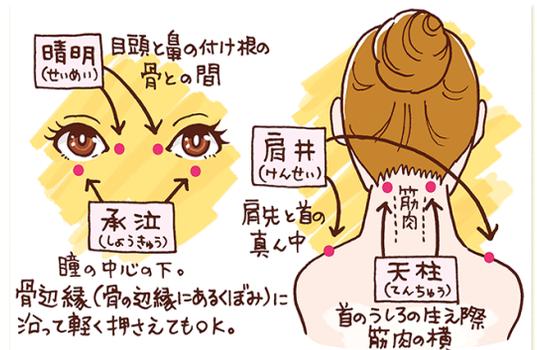
PC画面を
見ずに考
えるなど

③疲れ目改善のマッサージ

『ツボ押し』

ツボは左右対称に存在します。
おさえるとツーンとした痛みが
あるところがツボです。

1ヶ所を5～6回位押ししてください。



*眼球を強く押ししたり、目を擦ったりしないでください。

Vol.11 目は疲れていませんか？（つづき）

予防法

①こまめな休憩をとる

長時間にわたってモニターを凝視する仕事では、1時間に約15分は目を休めましょう！

②パソコンやテレビと適切な距離を保つ

パソコンは40cm、テレビは3mくらい目との距離を離しましょう！

パソコンの画面は目線より下になるよう椅子の高さを調節しましょう！

③室内の湿度を調整する

④室内の明るさを適正にする

読書をしたり、細かい作業をするときは

部屋全体を明るめにするか、部分照明を活用しましょう！



⑤意識してまばたきの回数を増やす

「まばたき」は、普通に前を向いている時、人間は1分間に平均20回程度



・読書は約10回
・パソコンやゲームは、約5回に激減する

*まばたきを増やして目を潤いましょう！

⑥目に良いビタミンを積極的にとる

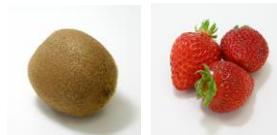
目の健康に良いビタミンA、C、E、B群を積極的にとりましょう！

【多く含まれている主な食品】

・緑黄色野菜：小松菜、ブロッコリー、人参



・果物：キウイ、苺



・種実：アーモンド



・肉：牛肉、豚肉



・魚：マグロ、うなぎ



当センターには、保健指導担当の保健師、管理栄養士がいます。
健診の際は、お気軽にご相談ください。