



なごみカフェ vol.19

訪問看護ステーションなごみ

〒516-0077

三重県伊勢市宮町 2 丁目 4-14

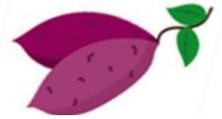
☎ 0596-65-5031



夏に比べると随分と日が短くなり、いよいよ秋本番。暑さも少し残っていますが、気温も下がり過ごしやすい日も多くなってきたように感じます。気温の変化が大きい時期でもあるので、体調を崩さないように気を付けていきましょう。

10月10日は目の愛護デー

10月 → 10日



近年、スマートフォンやパソコン等の普及により、長時間にわたり画面を見続けることで、年代を問わず不調を訴える人や、目の病気になる人が多くなっています。通常は目を休ませることで回復しますが、目の疲れがなかなか解消せず、目や体に症状がでてくるような場合を眼精疲労といいます。

こんな症状ありませんか？

- ・目がかすむ、ぼやける
- ・目の痛みを感じる
- ・目が充血している
- ・肩こり、首こりがある
- ・頭痛や吐き気がある



このような症状は、目の疲れによっておきているかもしれません。症状が長く続く、目を休めても改善しない場合には、眼精疲労の状態になっている可能性があります。

どう対処すればいいの？

～自宅でできるケア～



1.目を閉じて休憩を取る

長時間画面を見続けられないことが大切です。20分毎に約6m先を20秒見ることが良いとされています。

3.睡眠をしっかり摂る

疲れた目には休息が最良の薬。睡眠不足は眼精疲労を悪化させます。寝る直前のスマホも控えましょう。

2.目元を温める

目の周りを温めると、血流が良くなり、筋肉の緊張がほぐれます。蒸しタオルは水で濡らして軽く絞り、電子レンジで30秒ほど温めれば完成 ✨心地よい温度で3～5分ほど当ててください。

3.正しい姿勢を保つ

スマホやタブレットを覗き込むような姿勢は首や肩にも大きな負担がかかります。目と画面の距離を40cm以上空け、画面は視線よりやや下に置きましょう。

目の健康を保つには、栄養も重要です。

ブルーベリーは目に良いとよく耳にしますが、そのほかにもほうれん草やにんじん、鶏肉や納豆。みかん、いちご、キウイには、眼精疲労を引き起こす原因の一つである酸化ストレスを軽減する効果が◎ ナッツ類にはビタミンEが豊富で、目の周りの筋肉をほぐして疲労を軽減する効果があるようです。どれもスーパーなどで簡単に手に入るものなので、ぜひ取り入れてみてください。

