

2018.10月の健康情報

お役に立てるでしょうか？

全国健康保険協会 HP を参考に作成しています。



目の病気の原因となる疲労をためないような生活を心がけましょう。

10月10日は「目の愛護デー」です。

こんな症状はありませんか

目が疲れていると感じる

目が乾いていると感じる

目やにが出る

目がかすむ

視力が低下してきた

ものが見えにくくなってきた

肩がこりやすい



疲れ目は、主に「目の使いすぎ」がきっかけになって起こります。

上のような症状は、目からの注意信号です。

目をいたわいましょう。



目の健康維持のために



1. 目を休ませる

モニターを見ながらの作業や読書などを1時間続けたら10分間休憩するなど、こまめに目を休ませる時間を持ちましょう。

少しの時間でもまぶたを閉じて光を遮ったり、まばたきをゆっくりと繰り返して目のストレッチを行ったりするのもよいでしょう。

また、睡眠は目の疲労回復に重要です。1日6~7時間は、しっかりと睡眠をとって目の疲れをとりましょう。

2. 目にやさしい食事をする

バランスのよい食生活を心がけることはもちろん、目の健康維持に必要とされる栄養素を含む食材をしっかりととりましょう。

そのような食材には、ポリフェノールの1種であるアントシアニンを豊富に含むブルーベリーなどのベリー類、ルテインを含むほうれん草などの緑黄色野菜、不飽和脂肪酸のDHA(ドコサヘキサエン酸)を豊富に含む青魚やまぐろ、かつおなどがあります。

3. 眼科検診を受ける

目の健康状態をチェックするために、眼科で定期的に検診を受けましょう。

また、目に何らかの異常を感じたときや症状が改善しないときには、早めに眼科を受診してください。

