

# 目の健康づくりを 心がけましょう

☎ 健康づくり課 健康支援係

## 保 健 の 窓

感染症対策として外出を控え、自宅時間が増えているなか、パソコンやスマートフォン、テレビゲーム等をする時間が長くなっていませんか？

誰でも長時間使うと目が疲れますが、睡眠をとり、休ませることで回復します。しかし、疲れがなかなか解消せず、目や体に症状が出てくるような時は眼精疲労が疑われます。ただの目の疲れ（眼疲労）とは違い、対策を立てることが大切です。



## 眼精疲労の主な症状

### 目の症状

重い 痛い まぶしい かすむ 充血する  
乾いた感じ まぶたがけいれんする  
まばたきが増える など

### 全身の症状

頭痛 吐き気  
首や肩のこり  
イライラ感 など

10月10日は、  
「目の愛護デー」です。  
「1010」を横のすると  
眉と目の形になることから、  
目の健康を促す日  
となりました。

## 眼精疲労への対策をしましょう！

### 対策① 病気が隠れていないかチェック！

眼精疲労の背後になにか病気が隠れていることもあります。視力や眼圧、眼底、視野等の検査を受けて、病気がみつかれば、その治療を行いましょう。



### 対策② 眼鏡やコンタクトレンズをチェック！

近視や遠視、乱視などの屈折異常や老眼があるのに眼鏡などで矯正をしていなかったり、合わない眼鏡を使用していると、目に負担がかかり、目は疲れてしまいます。



### 対策③ 視環境をチェック！

作業時の照明の明るさ、姿勢はどうですか。パソコンを使う位置は合っていますか。室内が乾燥していたり、空調の風が目にあたっていないですか。

作業環境を見直すことで目の負担を軽減できます。



### 対策④ 目の負担を軽くし、眼精疲労を予防しましょう！

- まばたきを意識的にすると、目の周りの筋肉がストレッチされ、眼球も涙で潤います。
- パソコン作業などは、1時間に10分程度、休憩をとりましょう。
- 遠くをぼんやり眺めて、目の緊張を和らげましょう。
- 蒸しタオル等で目を温めて、目の血行を良くしましょう。
- 眼球を上下左右に動かしたり、ぐるぐる回すなど目の体操をし、目の筋肉をほぐしましょう。
- 寝不足は眼精疲労の大敵です。しっかり睡眠をとりましょう。
- 目によい食品をとりましょう。  
ビタミンA、B1、B6、Eが豊富なレバーやウナギ、豚肉は目の筋肉や神経のはたらきを保ちます。抗酸化作用のあるアントシアニンを含む、ブルーベリーなども目の疲れの回復に役立ちます。
- ストレスは自律神経に影響し、まばたきや涙の量を減らします。  
ストレス発散を心がけましょう。

### 「アイバンク」、ご存じですか？

目の不自由な方が光を取り戻すために、死後の眼球提供の意思を伝える献眼登録を行う機関です。ご協力ください。

☎ 公益財団法人長野県アイバンク・臓器移植推進協会 ☎ 026-226-1516