

目の不調は気づきにくい！日頃から気を付けるべき2つの理由

1 自覚症状が少ない

目の不調は自覚症状が少ないため気づきにくいのが特徴。特に現代人の生活では、日常生活の中でスマートフォンによる疲れ目やドライアイ等のように目が不健康になりがちです。ちょっとした違和感を放置せずに早めの対処が大切です。



2 見えにくいと感じた時には重症化している場合がある

毎日使う目だからこそ、視力低下や違和感に気づきにくいもの。定期健診での視力の確認も目の不調の早期発見に役立ちます。



目の健康寿命を延ばしましょう

1 目に必要な栄養素を摂りましょう

目の健康維持には、バランスの良い食事を心がけるだけでなく、目に必要な栄養素を摂ることが重要です。特にビタミンA、アントシアニン、ルテイン、ビタミンB₁がおすすめです。

ビタミンA

目の機能や健康を保つ働きがある栄養素です。目の網膜にある光を感じる物質を作るためにはビタミンAは不可欠です。

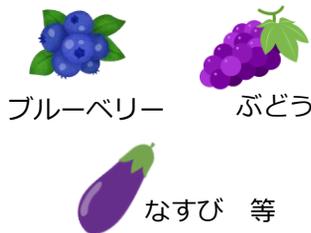
〈多く含む食品〉



アントシアニン

青紫色の色素に含まれており、ビタミンAと同様に目の網膜にある光を感じる物質を作る働きがある栄養素です。

〈多く含む食品〉



ルテイン

紫外線による眼のダメージを守っている栄養素です。目の網膜に存在していますが、体内で作られないので食べ物から摂る必要があります。

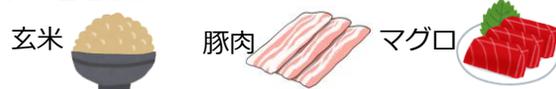
〈多く含む食品〉



ビタミンB₁

視神経を正常に保ち、維持する栄養素です。疲れ目を和らげ働きがあります。

〈多く含む食品〉



2 目のストレッチをしましょう

目の疲れを感じたら、ストレッチがおすすめです。スマートフォンやパソコンで近い場所ばかり見続けたら、適度に遠くの景色を眺めることがストレッチになります。さらに、目を左右上下に動かしたり、しっかり開閉したりすることも目の筋肉をほぐし、リラックスにつながります。長時間目を酷使したときには、ストレッチで疲労を緩和することが大切です。

3 ディスプレイを見ながら作業をする際は対策をしましょう

作業中はパソコン・スマートフォン画面から40cm以上の距離をとり、目を近づけ過ぎないようにしましょう。作業が1時間以上続く場合は10分程度の休憩をとり、目の疲れや肩のこりをほぐします。

出典：<https://smile.lion.co.jp>、ケイティケイ株式会社

健康相談ダイヤル

毎週 月曜日 14:00~16:00
086-236-7831 (なやみ いちばん)



ご本人やご家族などのこころとからだに関する相談を
保健師が受けします。
一人で思い悩む前にお気軽にお電話ください。



OKAYAMA
LAUNDRY