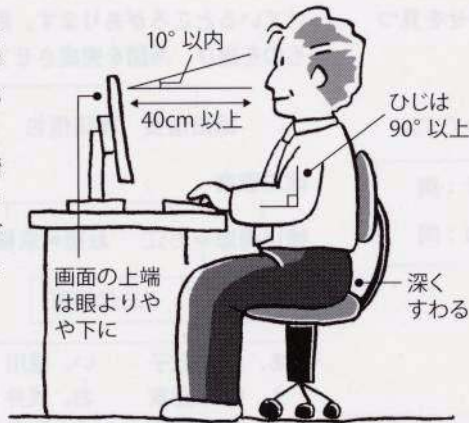


いくつかの対処法を紹介します

デスクワークでパソコンを使う方

室内の照度、ディスプレイの照度をチェックしましょう。書類やキーボードの照度は300～1000ルクスくらいの環境が最適です。

図のようにディスプレイの高さと椅子の高さを調整して姿勢に注意しましょう。視線が下に向かえばまぶたが目目を覆うので、眼球的乾燥も防ぐことができます。



60分に1回は目の休養時間を

この時、軽くマッサージをして血行をよくしましょう。両手でこめかみを軽く押さえて刺激します。力を入れずに優しく軽く指を回転させるようにしましょう。両目を2～30回くらいまばたきします。その後、強めに目を閉じてパッと開くことを2～3回くりかえします。

また、目のマッサージだけでなく、肩を大きく上下させたり、首をまわしたりするとさらに効果的です。

温湿布

タオルをしぼり、ラップに包んで、電子レンジで30秒くらい温め、蒸気で目まくらをして血行を促しましょう。好きな香りのアロマオイルを1～2滴たらせば、リラックス効果も。

*清潔なタオルを使用してください。加熱しすぎによるやけどに注意してください。

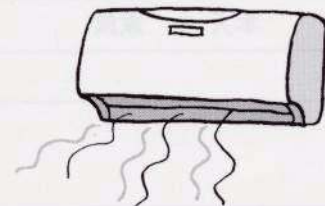


涙成分の目薬を使ってみる

涙の成分のみの目薬が市販されています。防腐剤が添加されていたり、いろいろな商品がありますので、安易に使用をおすすめすることはできませんが、薬剤師が常駐している薬局でよく相談してから、適切なものを使用しましょう。

エアコンの風、空気の乾燥に注意

夏でも冬でも、エアコンは湿度を下げるので、ドライアイを招きやすくなります。風量、風向きに注意しましょう。加湿器を使用したり、自宅であれば室内に洗濯物を干して湿度を保つことも有効です。春は近づいてきましたが、まだまだ大気は乾燥しています。



ドライアイに効果のあるビタミン

ドライアイに効果のあるビタミンの中でも、特に大切なのはビタミンAです。ビタミンAには、ドライアイや眼精疲労を予防する働きがあり、欠乏すると涙の分泌量が減って、ドライアイの原因になります。また、薄暗がりの中で物が見えにくくなったりもします。

ビタミンAを多く含む食品は、ほうれん草、にんじん、かぼちゃ、小松菜、春菊、にら、などの緑黄色野菜やレバー、うなぎ、牛乳、チーズなどです。ビタミンDを含む食品と一緒に食べるとビタミンAの吸収がよくなります。



保健師
本多康則

今月の
担当

<参考文献>

『人体の不思議 第2巻』丸善
『VDT作業と健康』財保健会館

知らず知らずのうちに酷使しすぎている眼。
いたわってあげる生活を心がけてみてください。