

目の疲れ



ドライアイにも目薬いらず

目の疲れ、またの名を、**眼精疲労**。



歩きすぎると足が疲れるように、目も使い過ぎると疲れます。慢性化すると頭痛や肩こりなど、目以外にも不調をまねきます。

一方、残業や寝不足による**身体の疲れ**、また緊張やストレスによる**精神面での疲れ**からも、**目の疲れ**がやってくる。目の疲れは、目の疲れではなく、**身体や精神面の不調**とも関係しているといえます。

集中して、パソコンなどの画面を見続けるために、**まばたきの回数が減少して目が乾き、目に負担**が、かかってしまうのです。そんな目の疲れを訴えるひとの多くが、**ドライアイ**になっていることも分かっています。**車の運転や細かい字を長時間見る仕事の人にも見られます。涙の量が減った状態**ですので、**目の乾燥感や異物感、重く疲れる感じや痛み**がします。

みなさんも、こういった症状がありませんか??

日常の心がけで少し改善できるかもしれませんよ。



日常の注意点



① **まず、休息を**まめに取り、**睡眠**を十分に取ります。休息が難しい時は、一時間に一回**ストレッチ**をしたり、**首を回す**だけでも違います!

② **姿勢を正**しましょう。悪い姿勢は首や肩に負担がかかり、**目の疲れ**のもとになります。

③ 目に**栄養**を与えましょう。**季節の野菜や根菜**などを**バランスよく**食べるように心がけてください。

④ 時々、**遠くの景色**を見ましょう。目の周りを**指で軽くマッサージ**するのも良いです。

⑤ **自分にあ**った**メガネ・コンタクト**レンズを使用しましょう。合わないメガネやコンタクトは目を**疲労**させるので、**適正なもの**を使うよう心がけて下さい。眼鏡を変えただけで、**目の疲れ**がなくなったということもあります。

⑥ お風呂で、まぶたの上に**温かいシャワー**を数分あてるのも効果的です。**肩こり**があれば、**ドライヤーの温風**をこすると、**目の疲れ**が取れることもあります。

眼精疲労の方に オススメサプリ



1本30粒入(約1か月分)

当院価格 **3400円**

1粒に**15mg**のルテイン配合

なので**1日1粒**でOK!!

15mgのルテインとは…
ほうれん草 150g
ブロッコリー 800g
サラダボールにすると約5杯分のほうれん草にあたります



ルテイン&ビルベリー

ルテインとは?



***緑黄色野菜**などに含まれる**カロテノイド**の一種です*

ホウレン草や**ブロッコリー**などの**緑黄色野菜**のほか、**マリーゴールド**などに含まれる**黄色い色素**がルテインです。

ルテインを摂取するためには、体内で生成出来ないため、ルテインが含まれた**食物を摂取**する必要があります。

しかし、食物に含まれる量はごくわずかなので、効果的に摂取するためには、**サプリメント**がおススメです。

ルテインは**眼の水晶体**や、**黄斑部**に存在します。ルテインや**ザアキサニン**が含まれる**果物**や、**野菜**を多量に食べると、**白内障の発病**が非常に遅くなります。

☆今夜の簡単もう一品☆

人参が目に良いって知ってましたか?**目の機能改善**にも良く、**夜盲症**や**ドライアイ**、**視力減退**に使います。栄養成分は**皮の近く**に多いので、**皮は剥かず**によく洗って使いましょう。



人参とシーチキンの炒め

人参をよく洗い、**ピューラー**で薄切りにします。

シーチキンの油を軽く切り、**ごま油**で薄切りにした**人参・シーチキン**を炒めます。

最後、**鍋肌**に**醤油**を少々。

お好みで、**すりごま**をかければ出来上がり!!

ps. **人参嫌**いの私でも、これなら食べられます。好き嫌いが克服出来るかも…。