



アスパーク便り



5月15日 No. 371 渡邊 恭史

新年度になり、早くも1ヶ月が過ぎました。皆様の体調はいかがでしょう？ 今回のアスパーク便りは「目の健康について」です。パソコンやスマートフォンなどで細かい字を読むことも多いかと思えます。目を酷使する機会も多いかと思えますが、目をいたわっていますか？目の疲れの要因やその対処法について今回お送りします。

目が疲れる原因は？

パソコンやスマートフォンを使っているときは、目をほとんど動かさず、一箇所を見つめ続けています。この時、目の周りの筋肉が緊張状態になっています。この状態が続くと目の周りの筋肉がこり血行が悪くなってしまいます。

また、まばたきの回数も減ります。まばたきには、涙を分泌させる刺激と、目の表面に涙を均等にいきわたらせる効果があるので、まばたきの回数が減ると目が乾燥して目が疲れやすくなるほか、目が傷つく原因になったりもします。

パソコンやテレビ画面から出ているブルーライトも目の疲れを誘発させます。



ブルーライトとは？

可視光線の中でもエネルギーの強い

380~500nm(ナノメートル)の波長の光です。

パソコンやテレビ、スマートフォンなどの液晶画面から多く発生します。

目の疲れによって引き起こされる症状

目の症状

目がかすむ、しょぼしょぼする、目が充血する、まぶしい、涙が出る

身体の症状

頭痛、肩こり、めまい、吐き気

目が疲れたときの対処法は裏面へ

対処法その① 目の周りのマッサージをする



目の周りをマッサージすると筋肉のコリがほぐせ、血行が良くなります。

ただし、マッサージのときには眼球は押さないで下さい。押してしまうことで目が悪くなったり、病気の原因になったりします。

対処法その② 目薬をさす



目薬の効用には、いろいろな種類がありますが目の疲れに効くものを選びましょう。目薬をさした後にまばたきをすると、目薬の成分が涙に流されてしまいます。目薬をさした後はまばたきをせずに、目を閉じて10秒待ってください。目薬に表示されている消費期限は、未開封時の期日なので開封後から3ヵ月以内で使い切ってください。

対処法その③ 蒸しタオルを乗せる

蒸しタオルを目にのせると血行が良くなるので、筋肉のコリが取れます。蒸しタオルは、水で濡らして絞ったタオルを電子レンジでチンすると簡単にできます。ただしすごく熱いのでやけどしないように注意してください。

対処法その④ ブルーライトカットのめがねをかける



スマートフォンやパソコンを使うときには、目の疲れの要因のひとつであるブルーライトをカットする眼鏡を使うこともオススメです。値段も3000円も出せば買えるのでスマートフォンやパソコンを使うときにブルーライトカットの眼鏡をかけるようにしましょう

目の疲れを放置しないで、その日の疲れはその日のうちにリセットして、快適な生活を送りましょう。