

目の健康を守る生活を送るために



パソコン作業は目にとって大きな負担がかかります。目の負担をやわらげるために、次のことを実践しましょう。

①目にやさしい環境を整えよう

疲れ目やかすみ目を感じることはありませんか？目は「脳の出張所」とも呼ばれる重要な感覚器官であり、脳の情報の80%以上は視覚を通して集められると言われています。しかし、長時間にわたるパソコン作業や細かい作業、車の運転などにより、目は過酷な環境にさらされがちです。目の健康を守るために、目をいたわる生活を心掛けましょう。

疲れ目・かすみ目



北村薬局新聞

5・6月号



北村薬局新聞部

港区南青山5丁目1番25号
03(3400)2091

部屋の照明が薄暗く感じる場合はデスクライトを使用しましょう。なお、光源のちりつきはかえて目の疲労の原因となりますので、早めに改善しましょう。
また、パソコン作業中は自然とまばたきの回数が減り、目が乾いて疲れやすくなります。ドライアイ対策のためにも、目薬を潤いを保つほかに部屋の湿度を50〜60%に保つようにしましょう。

②生活習慣を改善しよう

目の健康を守るには適度な休息が基本です。次のような生活習慣を身に付けましょう。

◎ 目を使う作業を1時間続けたら10分休憩をとります。目の疲労度が改善されます。

◎ 車を運転する際には、こまめに休憩をとります。また、シートポジションを整えて首や背中の緊張を減らすことは目の疲労の軽減につながります。

◎ 厚生労働省がまとめた「健康づくりのための睡眠指針」によると、必要な睡眠時間は個人差はあるものの、1日の8時間程度です。また、入浴は遅くとも就寝時間の30分前には済ませましょう。38℃〜40℃くらいのぬるま湯に浸かるお風呂がよく、リラックスした状態で深い眠りにつくことができます。

◎ 睡眠と同様に、食事も目の健康にとって大切です。栄養バランスの取れた食事を心がけましょう。

③食事内容に目に良いものを取り入れよう

ビタミンA：網膜で光を感じる細胞の材料になるほか、角膜の細胞を作り換え、角膜の表面を保護する粘膜の成分にもなります。ビタミンAが不足すると、暗いところが見えにくくなる、角膜の透明度の低下や炎症などの症状が見られることがあります。ビタミンAは小松菜やにんじん、かぼちゃなどの野菜、牛豚鶏のレバーに多く含まれています。

βカロテン：身体が必要とする量だけをビタミンAに変換、残りは蓄積されると性質があります。βカロテンはかぼちゃやモロヘイヤ、いんげんなどの野菜に含まれています。

ビタミンB群：とりわけビタミンB1とB2には、視神経や筋肉の疲労を解消し、視力を向上させる作用があります。ビタミンB1の不足から起る疲れ目もありますので、意識的に摂りましょう。ビタミンB1は、豚肉やお米、豆類に、ビタミンB2は、しじみや、牛乳、レバーなどに多く含まれています。

タウリン：目の網膜に存在する成分であり、網膜の神経を抑制することで網膜を守っています。また、視神経や筋肉の緊張をほぐす作用があるため、疲れ目の改善に効果的です。タウリンは、まぐさやササニなど、魚肉の血合いや貝類に多く含まれています。

「ルテイン」で健やかに



抗酸化作用が強く、目の若返りをはかります！

瞳の栄養剤



ドライアイ・鳥目にはポリグロン

facebook

今すぐ、ページに「いいね!」しよう

twitter

フェイスブック始めてますw
新商品の紹介や健康情報などなど

北村薬局 検索

毎月10日は
ポイント2倍!
通常100円で5ポイントが
100円で10ポイント(10円分)つきます!

40歳前後の人は老眼の可能性も...

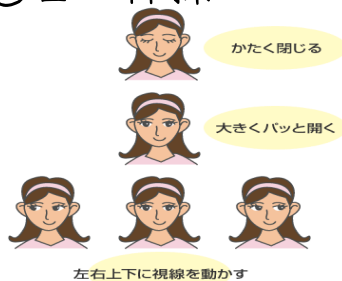
老眼は目の水晶体のピント調整力が弱まるもので、誰しもが迎える目の老化現象です。「遠くは良く見えるのに近くを見るのと疲れる」「薄暗いと見にくい」といった視力の異常を感じたら、早めに眼科を受診して下さい。

定期的に健診を受けよう

治療が必要な目の病気の症状には、疲れ目やかすみ目と似ているものがあります。たとえば、「白内障」「緑内障」「網膜剥離」「中心性網脈絡膜症」がその例です。ただの疲れ目だからといって放置せず、目の健康状態をチェックするために、定期的に眼科を受診しましょう。

手軽にできる目の疲れ解消法

①目の体操



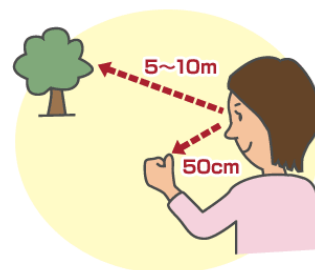
まぶたを閉じたり大きく開いたり、左右上下に視線を動かす動作を繰り返します。まばたきによって目の乾燥を防ぎ、視線を動かすことで目のストレッチになります。

②こめかみマッサージ



人差し指と中指をこめかみにあて、クルクルと円を描くように押しまわす。力を入れすぎないように、やさしく押し込んでください。

③遠くと近くを交互に見る



目をリラックスさせながら、近くを見たり、遠くを見たりする動作を交互に繰り返すと、目の中の筋肉がほぐされます。

目の健康に良いレシピ!

「ホタテといんげんの卵とじ」

1人前 175kcal、塩分1.8g

新年度の新しい環境にも慣れ、何かと忙しいこの季節、パソコンでの作業等により知らず知らずのうちに目を酷使している方も多いのではないのでしょうか。そこで今回は、疲れ目やかすみ目予防に役立つレシピをご紹介します。



<材料> 2人分

- ホタテ貝柱 大4個
- いんげん 100g
- 卵 大2個

調味料

- だし汁 3/4カップ
- みりん 大さじ1と1/2
- うす口しょうゆ 大さじ1

<作り方>

1. ホタテは厚みを2~3等分に切る。いんげんはヘタを切り落とし、斜め薄切りにする。卵は溶きほぐす。
2. フライパンに調味料の材料を入れて煮たて、いんげんを入れる。再び煮たったらホタテを加える。溶き卵をまわし入れてふたをし、半熟に煮えたら火を止める。
3. そのまま2分ほど蒸らしたら出来上がり。

ホタテは、網膜細胞の機能を正常に保ち、目の疲れを緩和するタウリンが豊富です。いんげんは、体内でビタミンAに変わるβ-カロテン、視力向上をもたらすビタミンB群の両方を含んでいます。卵には身体づくりの基本となる細胞や細胞膜に欠かせないコリンを含んでいて、目の健康をサポートします。