

# Keep on! Your Healthy Life

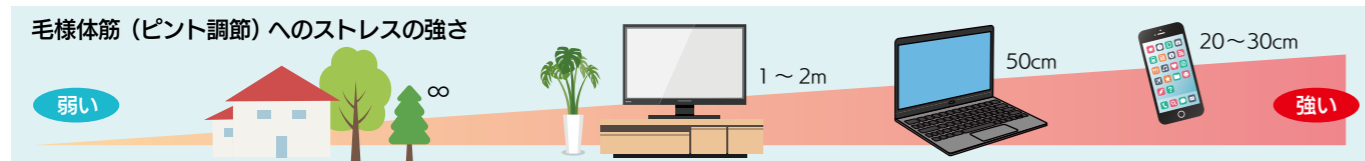
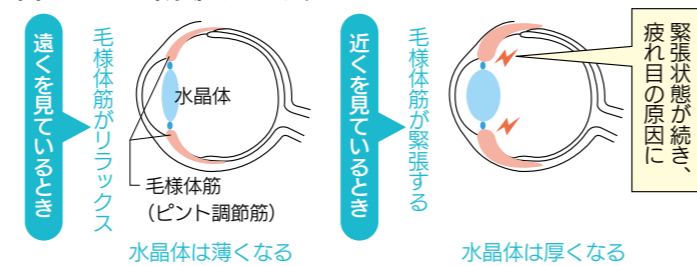
## 目にやさしい生活の心得

外出自粛、テレワーク、オンライン会議・授業等々…。2年以上も続くコロナ禍で遠くを見る機会が減る一方、パソコンやスマホなどのディスプレイを凝視する時間がめっきり増えたという人も多いのでは？  
 今や、仕事にもプライベートにも欠かすことのできないIT機器ですが、長時間の使用は想像以上に目に負担をかけます。早めに対処して、目の健康を守りましょう！

### コロナ禍で急増している目の疲れ・かすみ

私たちが目でものを見るときは、レンズの役割をする「水晶体」の厚さを調節することでピントを合わせています。この水晶体の厚さを調節しているのが「毛様体筋」という筋肉で、遠くを見るときは毛様体筋が緩み、水晶体を薄くして、近くのものを見るときは毛様体筋が緊張し、水晶体を膨らませてピントを合わせます。  
 パソコンやスマホ、タブレット端末などの長時間使用は、至近距離にあるディスプレイを長時間凝視することになるため、毛様体筋の緊張が持続し、目にかかる負担も大きくなります。

#### 目のピント調節のしくみ



### 知らず知らずのうちに目を酷使していることを自覚しよう

仕事はもちろん、今や情報収集、買い物、読書、学校の授業、人と人とのコミュニケーションなどもパソコンやスマホ、タブレットのなかで完結する時代。便利なIT機器は、私たちの生活の隅々まで浸透しています。知らず知らずのうちに目を酷使していることを自覚し、意識して目を守り、休ませてあげてを考えましょう。



#### 目の疲れが及ぼす心身の不調 「眼精疲労」

疲れ目を放置していると、目のピントを調節する毛様体筋だけでなく、眼球を動かす筋肉にも緊張が及びます。さらには全身の筋肉が硬直し、血行不良による頭痛や肩こり、不眠、吐き気や食欲不振などを引き起こしたり、思考力の低下や軽うつ症状に陥ることもあります。このような疲れ目を原因とする全身の不調は「眼精疲労」と呼ばれ、回復に時間がかかります。

### 目にやさしい環境を整えよう

テレワーク中心の人、スマホやタブレット端末を多用している人は、目への負担を軽くする工夫を講じましょう。

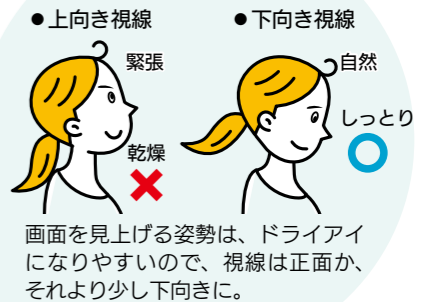
#### ●テレワークの作業環境を整える

- 外光や照明の光が入り込まないように、画面の角度を調節する。
- 机は体型に合った高さ
- 椅子に深く座り、足裏全体が接する姿勢



#### ●スマホやタブレット端末と目の距離は40cm以上離す

目に最も負担をかけるのが、至近距離で画面を凝視し続けること。最低でも40cm、画面から目を離すようにする。



#### ●長時間作業するときはこまめに休憩をとる

使用時間が1時間を超えたら10分程度の休憩を取り、目を休ませる。10分が無理な場合は、数分でもよいので画面から目を離し、遠くの景色などを眺める。



### 目の疲れはその日のうちに解消しよう

目の疲れは翌日に持ち越さないよう、こまめに解消法を実践しましょう。



#### ●目を温める

温めることで目の周りの血がよくなり、目の筋肉のこりがほぐれる。目の疲れを感じたときは、蒸したタオルなどを使って目を温めるとよい。

1. タオルを50℃くらいのお湯につけて絞るか、水につけたタオルを電子レンジで30秒くらい温める
2. 目をつむり、温めたタオルをまぶたの上に5分ほどのせる



### 目の健康をサポートする栄養素

目の疲れに栄養不足が重なると、回復しづらくなり、疲れ目が一層慢性化するという悪循環に陥ります。アスタキサンチン、ビタミンB群、ビタミンC、アントシアニン、ルテインなど、目に必要な栄養素を含む食品をバランスよく、積極的にとるようにしましょう。

栄養素	おもな働き	多く含む食品
アスタキサンチン	エビやカニといった甲殻類の殻、サケ、イクラなどに含まれる赤色の色素。カロテノイドの一種で、眼精疲労の改善や眼疾患の予防に効果がある。	サケ、イクラ、エビ、カニなど
ビタミンB群	ビタミンB <sub>1</sub> ・B <sub>6</sub> には視神経の働きをサポートする機能、ビタミンB <sub>2</sub> には目の粘膜を正常に保つ働きがある。	豚肉、納豆、ウナギ、レバー、バナナなど
ビタミンC	目の水晶体に多く存在し、水晶体の濁りや酸化を予防する。	ミカン、レモン、ピーマン、ブロッコリーなど
アントシアニン	青紫色の果物や野菜に含まれるフラボノイド系の色素。目の機能全般の改善に役立つ。	ブルーベリー、カシス、ナス、ブドウなど
ルテイン	緑黄色野菜に含まれるポリフェノール系の色素。目の毛細血管を守る作用がある。	カボチャ、ニンジン、ホウレン草など