

# ナオリ健保 健康ニュース

今月のテーマ

## 日々の疲れ目ケアで好感度アップ！

充血した目、眠そうな目、眉間のシワや目の下のクマ、これらの「疲れ目」による状態は本人が気づきだけでなく周囲の人にもマイナスの印象を与えてしまいかねません。疲れ目の予防と対策で目の負担を減らし、周囲への好感度を上げましょう。

### 疲れ目を予防し、早めのケアを

疲れ目は、目の水晶体の周りにある毛様体筋が疲労し、血行が悪くなった状態をいいます。毎日のようにパソコン、スマートフォン、テレビ、ゲームや読書など、気付かないうちに1つの画面を集中して見る時間が長く続くと筋肉が緊張状態となり、血行が悪くなり目が疲労してしまいます。疲れ目の予防と対策の方法をチェックしていきましょう。

### 疲れ目の予防・対策ポイント

1. ビタミンA、B群を含む食品（ブルーベリー、ほうれんそう、うなぎなど）を取る
2. 眼鏡やコンタクトレンズの度が合っているかを定期的にチェックする
3. 長時間目を酷使するときは、定期的に遠くを見たり休憩を取るようにする
4. 猫背にならないよう背筋を伸ばして、首や肩への負担を減らす
5. 目薬で小まめに目に潤いを与える（適切な点眼回数・量を守りましょう）
6. 蒸しタオルなどで目元を温めて、周囲の血行を改善させる

### 目のストレッチで疲れをリフレッシュ

- |                       |                 |
|-----------------------|-----------------|
| ① 一度、目をギュッと閉じて、パッと開ける | ④ 次に黒目を上へ動かす    |
| ② 頭を動かさないように黒目を右へ動かす  | ⑤ 最後に黒目を下へ動かす   |
| ③ ②と同じように黒目を左へ動かす     | ※①～⑤を数回繰り返しましょう |

### 急増する「スマホ老眼」に要注意！

最近ではスマホを多用する 20～30 代の若い世代に「近くの物にピントが合いにくい」「手元の文字が読みづらい」といった老眼と同様の症状を訴える人が増えています。これは「スマホ老眼」と呼ばれ、近距離のスマホを長時間見ることによって目の筋肉の緊張状態が続き、老眼と同様にピント調節が利かなくなる現象をいいます。ほとんどが一過性のものですが、繰り返すうちに重篤化する可能性もあるため注意が必要です。上記の予防・対策ポイントや目のストレッチを実践してみましょう。