

～目の疲れ～

10月に入りました。みなさん10月10日が何の日か知っていますか？  
10月10日は目の愛護デーです。いつもみなさんの目を守ってくれている涙やまぶた、まつげの働きを知っていますか？考えてみましょう。そして普段の生活の中でこういったダメージを受けているのかを知り、目を守る力を身につけましょう。

どんな働きをしているのかな？

【まゆ毛】 片方に約650本。汗が目に入るのを防ぎます。

【まつ毛】 片方の数は50～100本。ゴミが入るのを防ぎ、強い光をさえぎります。

【まぶた】 まばたきの回数は1分間に15～20回。まばたきで目に涙をゆきわたらせます。

【涙】 1日に目薬20～30滴分。目の表面をうるおして、細菌などの感染を防ぎます。目に栄養も届けます。

自分の目に思いやりを。

みなさんの身近にあり手放せない存在のスマートフォンですが、目に様々なダメージを与えます。スマートフォンが目に与えるダメージについて考えましょう。

①目の筋肉の疲労

目の組織でレンズの働きをしてくれている水晶体は、近くのものを見るときに厚くなります。その働きを手助けするのが毛様体筋です。水晶体を厚くするとき、毛様体筋は緊張しちぢみず。この動作は無意識のうちに働くので、近くでスマートフォンを長時間見ると、毛様体筋の緊張状態が続き、目が疲れるのです。



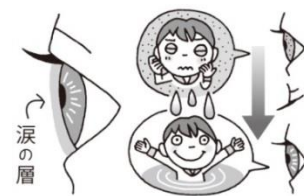
②ブルーライト

スマートフォンの画面をずっと見続けていると、目はエネルギーの強いブルーライトを浴び続け、目にダメージを受けます。そのダメージは目の奥の網膜を傷付けてしまいます。



③涙の減少

目に入ったごみや細菌を洗い流してくれたり、栄養を目に与えてくれるのが涙です。そんな大切な機能をもった涙は目の表面を覆っています。涙を目の表面に行き渡らせるためにはまばたきをする必要があります。スマートフォンに夢中になってしまうと、まばたきの回数が減少し、目が乾燥してしまうのです。



目への影響を極力なくすためにも、スマートフォンを使用するときは長時間使用せず、適度に休憩を挟むようにしましょう。

私たちの目は普段から、スマートフォンだけでなく、様々な原因によって負担がかかり疲労を感じることがあります。目が疲れた状態を眼精疲労と言います。

◎症状

- 目が乾く
- 視力が落ちる（視力低下）
- 目が充血する
- 目が痛い、目の奥が痛い
- 肩こり、頭痛
- 目の痙攣（まぶたの痙攣）

◎原因

- 目を使いすぎる  
長時間のスマホ操作  
テレビの視聴  
パソコン作業
- メガネやコンタクトレンズの不適合
- 何らかの眼疾患



◎改善方法

- 適度に休憩をいれる  
→スマホやパソコンを操作する場合は、長時間連続で使用せずに適度に休憩を挟みながら、使用しましょう。
- メガネやコンタクトレンズを再度チェック  
→もしかすると体質や視力の変化により、メガネやコンタクトレンズが目にあっていないのかもしれませんが。眼科やメガネ屋さんに行って詳しく診てもらいましょう。
- 温める  
→お湯で温めたタオルを、目を瞑った状態で目の上からのせてください。
- 目の体操やマッサージをする  
→1. マッサージ  
目の周りの骨を指で抑え、気持ちいいと感じるところを見つけて少し強く押してください。  
→2. 体操  
両目を見開いて、上下左右に大きく回します。

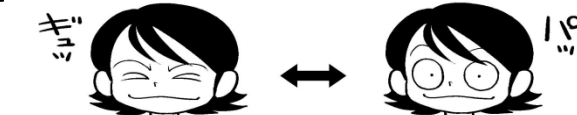


改善されない場合や気になることがある場合は必ず病院へ行くこと！

やってみよう

すぐにできる目の体操

①目をギュッと閉じて、パッと開ける



短時間でできるので休憩時間などにためてください！  
目がすっきりしますよ☆