

10月10日は目の愛護デー♥

近年、パソコンやスマートフォンなどの使用機会が増えていますが、近い距離で画面を見続けることで、目の筋肉が緊張し、目の疲れの原因となります。長時間目を酷使すると、目の疲れ以外にも首や肩こり、頭痛、イライラなど、からだやこころにも症状をきたすことがあります。



こんな症状が
あったら要注意!

- 目が疲れる
- 目が乾く
- 肩こりや頭痛がある
- 以前に比べて、見えづらくなった
- 寝つきが悪く、寝不足

目の健康の対処法

①目を休める時間を作りましょう

パソコンで1時間の連続作業をする場合は、15分程度の休憩をとりましょう

②まばたきを意識的に行いましょう

ずっと同じものを見続けているとまばたきの回数が減り、目が乾くことでドライアイへ発展していくことがあります。目の疲れにはドライアイも関連するため、意識的にまばたきの回数を増やすことも対策の一つです。



③目の周りを温めましょう

目が疲れていて乾いているときは、目の上に蒸したタオルをのせて休憩しましょう。温めると目の周りの血行がよくなり、涙の蒸発を防ぐ油の分泌もよくなり、ドライアイのケアができます。



④バランスの良い食事を心がけましょう

主食(ごはん・パン・麺など)・主菜(肉・魚・卵・大豆など)・副菜(野菜・いもなど)をそろえることが大切です。また、光の刺激から目を保護することで注目されている「ルテイン」という栄養素は、かぼちゃやにんじんに多く含まれています。下記のレシピもご参考に!

かぼちゃとにんじんのレンジいため

①かぼちゃは3mm程度の薄切り、にんじんは2mm程度の半月またはイチョウ切りにする

②耐熱皿に①を入れ、オリーブ油をからめ、ラップをかけて電子レンジ500Wで4分加熱する

③②を器に盛り、粉チーズをふる

★かぼちゃは薄切りでなく冷凍のカットかぼちゃをゴロっと入れてもおいしく召し上がれます

材料	2人分
かぼちゃ	140g
にんじん	50g
オリーブ油	小さじ1/2
粉チーズ	2g

(※参考:日本眼科医会ホームページ)

子どもの目の健康について

子どもの目は、生まれてから、ものを見ることによってだんだん発達し、5~6歳ぐらいにはほぼ完成します。このころまでに視力は1.0~1.2に達し、視力のほか、立体的にもものを見る機能などもできあがるといわれています。子どもは目に異常があっても自分から訴えることができないことが多いため、周りの大人が子どもの目の異常に気付き専門機関へ相談するなどの対応が大切です。

こんな様子は
要注意!



- 《テレビを見ているとき》
- 首を曲げてみている
- 目を細める
- 横目で見る
- 極端に近くで見る
- 《その他》
- 明るいところで片目をつぶる
- 目が寄っていたり、外側にはずれていたりする
- まぶしがる

目の異常の早期発見ポイント!

このような様子が1つのサインになることがあります。気になることがあれば、健康づくり推進課または眼科医療機関にご相談ください。

市では、3歳児健康診査および年中児視覚検査で視能訓練士による、目の検査を実施しています。対象となるお子さんには事前にご案内を郵送しますので、ぜひ検査を受けましょう。検査結果が要精密検査となった場合は、早めに眼科医療機関を受診しましょう。