



～目について～

現代では、スマートフォンやパソコンなどの液晶画面を見る時間が増えました。コンピューターを長時間使うことで、目の疲れや充血、ドライアイ、頭痛、肩こりなどが起こる「IT 症候群」に悩む人が急増しています。気になる症状がある人は、目のケアを始めるきっかけにしてください。

もしかしたら目が乾いているかも!?

☑ドライアイ セルフチェックテスト

※下記はドライアイの主な症状です。当てはまる項目をチェックしてみましょう。

- | | | | |
|--------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 目が疲れやすい。 | <input type="checkbox"/> 目やにが出る。 | <input type="checkbox"/> 目がごろごろする。 | <input type="checkbox"/> 目が重たい感じがする。 |
| <input type="checkbox"/> 目が乾いた感じがする。 | <input type="checkbox"/> 目に不快感がある。 | <input type="checkbox"/> 目が痛い。 | <input type="checkbox"/> 涙が出る。 |
| <input type="checkbox"/> 物がかすんで見える。 | <input type="checkbox"/> 目がかゆい。 | <input type="checkbox"/> 光をみるとまぶしい。 | <input type="checkbox"/> 目が充血する。 |

5項目以上当てはまれば、ドライアイの可能性がります。

ドライアイを防ぐ毎日の習慣

睡眠はしっかりととる



夜更かしをすると人間の生体リズムが乱れ、涙の分泌量が減ります。

部屋の空気をきれいに



ハウスダストが目に入ると、涙を汚し、涙点が詰まりやすくなります。

※涙点：涙の排出口

リラックスする



ストレスは涙の分泌量を減らします。リラックスして目の負担を軽くしましょう。

目に良い食べ物



目の健康を守るためには、栄養面からのアプローチも大切です。必要な栄養素をとって、バランスの良い食事を心掛けましょう。目に良いとされる栄養素は多くありますが、ビタミンA、アントシアニン、ルテインについてご紹介します。

●ビタミンA

目の乾燥や炎症の予防に役立ちます。

<含まれる食品>

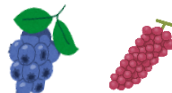


うなぎ、レバー、にんじんなどの
緑黄色野菜

●アントシアニン

眼精疲労を防ぐ働きなどが期待されています。

<含まれる食品>



ブルーベリー、ぶどう、赤じそなど

●ルテイン

目の網膜を守る働きがあります。

<含まれる食品>



ブロッコリーなどの緑黄色野菜、とうもろこし、
卵黄など

