



## さらば！疲れ眼



## 技ありスツキリ術



目が疲れると肩もこるし、頭も痛い・・・。

疲れた目に癒しとエクササイズを施しましょう♪

イキイキ眼力を取り戻して **瞳美人** になろう！

### 疲れ眼の 原因

#### 眼に直接の原因がある疲れ眼

物を見る時、焦点を合わせることがうまくできなくなって起こる疲労で、近視、遠視、乱視による視力の低下や老眼などが主な原因。メガネやコンタクトを使用している眼の疲れを感じるなら、自分の眼に合っているかどうか、検査してもらおう。またドライアイや緑内障などの眼のトラブルが原因の場合も。

#### 眼の酷使による疲れ眼

携帯電話やパソコン、テレビ、本やゲームなどを長時間見続けることによって起こる疲れ眼。集中して近くのものを見続けると、まばたきの回数が少なくなって眼が乾いたり、毛様体（眼のピントを合わせるところ）が疲労します。



#### 精神的に理由がある疲れ眼

疲労や睡眠不足、ストレスからくる疲れ眼。自律神経のバランスが悪くなり、血液の流れを悪くし、涙の分泌が悪くなるのが原因。



### 疲れ眼 解消術

#### アイスとホット♥ アイスパックでおめめパッチリ

眼を冷やすことと温めることを交互に5分くらいずつ繰り返してみよう。眼の周りの血管が広がったり縮んだりすることによって血行が良くなるので、疲れ眼解消効果あり。

【アイスパック】 タオルを冷水や氷水につけて冷やした後、絞って眼に乗せよう。

【ホットパック】 タオルをぬらして軽く絞りサララップを巻いてレンジで1分チンッ！出来上がった蒸したタオルはやけどしないように、広げて温度を調節してから眼に乗せようね。

#### 近くを見てから遠くを眺める♥ 簡単スツキリ術！

まず30cmくらい離れたものを10秒位じーっと見る。その後、窓の外の遠くの一点を30秒位見続ける。これを10回繰り返そう。眼を使いすぎたなあ・・・と思ったら、すぐやってみよう。



※眼に痛みがあるときは、眼に炎症がある可能性もあるので、パックは控えて受診しよう。

#### ぎゅっパッ！きよろきよろ♥ エクササイズで眼力UP！

集中して近くのものを見続けた時にはちょっと休憩して、眼の運動を！眼球とその周りの血行を良くして、疲労回復が期待できるよ。

①～⑥の動作を数秒間ずつ  
5回繰り返そう！

- 1 目をギュッと閉じる
- 2 パッと大きく見開く
- 3 眼だけを右に
- 4 眼だけを左に
- 5 眼だけを上に
- 6 眼だけを下に

# 私がショボ眼にならない理由



# 眼

乾燥、ストレス、パソコン・・・ダメージを受ける前に  
眼に優しい環境を整えるのが、ショボ眼にならない理由。

「キラキラ眼」を手に入れる眼に優しい生活、今日から始めよう♪

## ドライアイを防ぐ対策を練ろう！

眼がゴロゴロする、かゆい、乾いた感じがする、コンタクトレンズが入りにくいなど、眼の不快感を感じているなら、それはドライアイかも。

【ドライアイとは】

眼の表面を潤している涙の分泌量が減ったり、蒸発量が多くなったりして眼が乾いてくる症状のこと。



## 【原因】

- ◆ 加齢、ストレス、病気やアレルギー
- ◆ パソコンや運転などによってまばたきが減る
- ◆ コンタクトレンズの装着時間が長い
- ◆ 季節的なもの・・・空気が乾く冬などになりやすい

## 【対策】

- ◆ 意識的にまばたきを増やす
- ◆ 温かいタオルで目を温める
- ◆ 加湿器などで部屋の湿度を保つ
- ◆ 目薬を使用する

✓ 目薬は「人工涙液や保湿効果のあるヒアルロン酸入りの目薬が効果的。防腐剤の入っていないものが特に安心。



## 眼鏡・コンタクトレンズの調整に行くべし！

何年も同じ眼鏡を検査せずにずっと使い続けている、あなた！何年かの間で視力が変わっている可能性もありますよ。眼が疲れているなあと思ったら検査へGO！一方、何年も使い続けているのに、眼鏡やコンタクトレンズを使用するとどうも眼が疲れる、充血する、頭が痛くなるなどの症状を感じている方は、自分の眼にその眼鏡やコンタクトレンズが本当に合っているかを検査する必要がありますよ。また、小学生や中学生などのお子さんには短期間で近視が進みやすいので、長期の休みなどに検査・調整に行っておくと安心ですね。



## 眼に良くないことはしない生活を心がけて！

- ◆ 疲れたなと思ったら、十分な睡眠をとる。
- ◆ アロマや心地よい音楽で心と体をリラックス
- ◆ 血行を悪くするタバコは控えめに。
- ◆ 眼に負担がかかる動作などを減らそう。
- ✓ 長時間のテレビゲームやスマートフォンの使用
- ✓ 就寝前の寝ながら読書
- ✓ 部屋を暗くしての映画鑑賞など

## パソコン環境を眼にやさしく整えよう！

パソコン作業は目を酷使しがち。  
眼にやさしいパソコン環境を実施する5つのポイントに注意して、眼のダメージを最小限に抑えよう。

### 1 休憩をとろう

パソコン作業は1時間に5～10分程度休憩を。  
休憩時には遠くを眺める、軽く体を動かすなどして気分も眼もリフレッシュさせよう！

### 2 伏し目がちでパソコン画面をみよう

パソコンの位置や椅子の高さを調節して、パソコン画面を伏し目がちで見ないようにしよう。涙の蒸発を防ぎ、眼の疲れを予防できるよ。

### 3 パソコン画面に近づきすぎないで

画面から50cmくらいは顔を離してみよう。



### 4 画面に光が反射しないようにしよう

外の光や部屋の照明がパソコン画面に映らないように気を付けて。向きを変える、フィルターをつける、ブラインドやカーテンを引くなど工夫を。

### 5 周りを明るくして作業しよう

照明を明るくしてパソコン画面の明るさと同じ位にしよう。眼の負担が軽くなるよ。