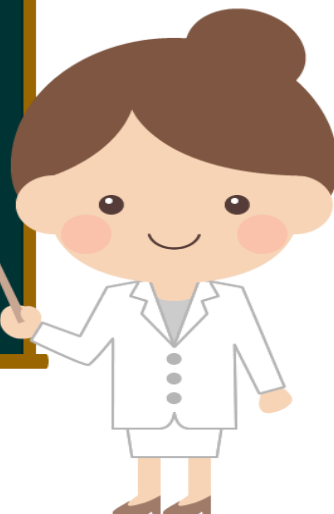


今回は、

「眼のお話」

です。

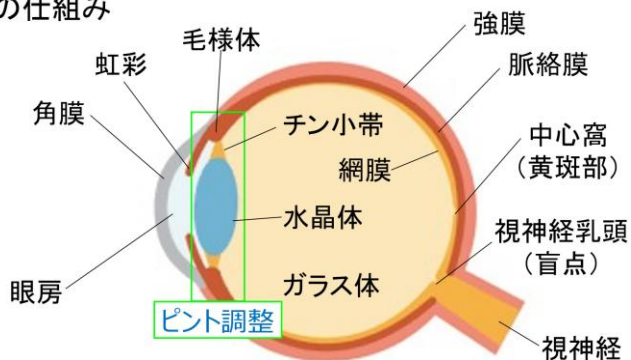


皆さまこんにちは！

今回は「**眼**」についてお伝えしていきます。

眼を解剖学的に記載するとこんな感じになっています。

眼の仕組み



* 眼精疲労 *という言葉を聞くとと思いますが、主な原因としては下記があげられます。

- ① 眼の酷使:毛様体筋の疲労など
- ② 眼の乾燥【ドライアイ】:角膜の乾燥など
- ③ 加齢による視力などの低下:水晶体の硬化など
- ④ その他【夜盲症】:視細胞の疾患など

では、眼精疲労で見られる主な症状は以下のものが挙げられます。それによってからだにも症状が現れることもあります。中でも、「目のかすみ」はしばしばおこるものでないでしょうか。

眼精疲労の症状

●目の症状



かすみ



ぼやけ



まぶしい



充血、涙

●からだの症状



肩こり



頭痛



めまい



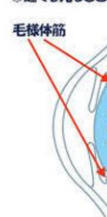
吐き気

眼のかすみ

現象 : 適切なピント調整ができていない

主な原因 : 毛様体筋の疲労
水晶体の硬化

○近くを見るとき



○遠くを見るとき



筋肉の疲労、硬化

伸縮の量と速さが低下



【 眼精疲労への対応方法 】

①目の酷使を避ける

パソコン、スマートフォンなどのディスプレイを長時間見ない

理想 : 1時間に10分眼を休める

現実 : 数時間に1回眼を休める



10分

ディスプレイを見ない

②眼の疲れを取るツボのマッサージ

太陽

眉じりと目じりを結んだ真ん中の少し外側

球後

承泣のすぐ外側

承泣

目の中心から少し下りた眼窩(眼球が入っている穴)の縁にある

陽白

眉の中央から指1本分くらい上のあたり

魚腰

眉の真ん中にある

攢竹

眉のつけ根のきわの部分

睛明

目頭のすこし内側にある、骨のくぼみのあたり

③眼のストレッチ



パチパチとまばたきをする



遠くを見る



目を閉じる



目をぎゅっと強く閉じる



上下を見る



目をくると回す



軽く手を当てる



左右を見る



目を寄せる



ツボを隙間時間にケアすることも一つの対策になります。

眼のストレッチもしてみてください。
無理をせず、出来る動作からしていきましょう。

更に食べ物からのアプローチも有効とされています。

私たちは自分の「眼」とうまく付き合っていく必要があります。

④眼に良い食材の摂取

現象	食材	栄養素	効能
眼精疲労	ウナギ、鶏肉など	ビタミンA	粘膜の形成・修復
	ウナギ、イカなど	ビタミンE	血行促進作用による疲れ目やドライアイの防止
	...	...	...
近視抑制	アジ、イワシなど	DHA	網膜細胞を正常に保つ
	カシス	アントシアニン	目の焦点を調節する毛様体筋の緊張を和らげ、一時的な近視を防ぐ
	...	...	...
白内障予防	ブロッコリーなど	ルテイン	水晶体や網膜の酸化・紫外線によるダメージを防止
	トマト、すいかなど	リコピン	抗酸化作用による視機能の改善
	...	...	...

出典: 視力回復.jp <https://sightcure.jp/life/nutrient.html>

次回は何かでしょうか？
お楽しみに！

