

10月10日は の愛護デー

目にやさしい生活を



読書や芸術を楽しみ、勉強も集中して取り組める季節になりました。
パソコンやスマホを見続けて、気づけば目が疲れていませんか？
ゆっくり目を休ませる時間も大切にし、眼精疲労を予防しましょう。



眼精疲労とは

眼を使う仕事を続けることにより
眼痛、目のかすみ、充血 などの症状や
頭痛、肩こり、吐き気 など症状が
休息や睡眠で十分に回復しない状態



眼精疲労の原因

- ◆長時間の手元の作業
- ◆暗いところでの手元の作業
- ◆遠視
- ◆度の合わない眼鏡の使用
- ◆白内障
- ◆緑内障
- ◆ドライアイ
- など

予防と対処方法

パソコンやスマホと上手につきあう

- ◆ 明るさを調整する
- ◆ 目とモニターの間を 40~50 cm とる
- ◆ 時々画面から目を離して遠くを見る
- ◆ イスに深く腰かける



目の休息をとる

- ◆ 適度に休憩をとる
- ◆ 意識的にまばたきをする
- ◆ エアコンなどの風が直接当たらないようにする
- ◆ 蒸しタオルなどでまぶたを温める
- ◆ 目の体操やツボ押しマッサージをする
- ◆ しっかり睡眠をとる



目に良いとされる栄養素

ビタミンA	ビタミンB群	ビタミンC	DHA	アントシアニン
ウナギ・レバー・ 人参・ほうれん草 など	豚肉・大豆・レバ ー・ナッツ類・卵 黄 など	ピーマン・ブロッ コリー・いちご・ キウイ など	マグロ・カツオ・ サバ・アジ・イワ シ など	ブルーベリー・カ シス・ブドウ・黒 豆・黒ゴマ など
				

日本眼科学会ホームページには症状や病名から、対策なども詳しく見ることができます。

[日本眼科学会：目の病気 \(nichigan.or.jp\)](http://nichigan.or.jp)

症状が改善されない時は病院を受診しましょう。

参考資料：厚生労働省 HP 日本眼科学会 HP 日本眼科医会 HP NHK 健康 CH 参考文献：栄養学の〇と×



ようやく長く暑い夏が終わり、過ごしやすい日も増えてきましたね。

「1010」を横に倒してみると、ちょうど眉と目の形になることから、厚生労働省は毎年 10 月 10 日を目の愛護デー

と定め、眼疾患等に対する予防意識を高め、眼疾患の早期発見、治療等、目の衛生に関する注意を呼びかけています。

秋号は眼精疲労をテーマに作成しました。

目を酷使しがちな毎日ですが、目を休ませる時間も大切にしながら、秋を楽しみましょう。

金沢八景キャンパス学院保健センター TEL : 045-786-7003

金沢八景（室の木）キャンパス学院保健センター TEL : 045-786-8342

関内キャンパス学院保健センター TEL : 045-232-4573