

10月10日は目の愛護デー。

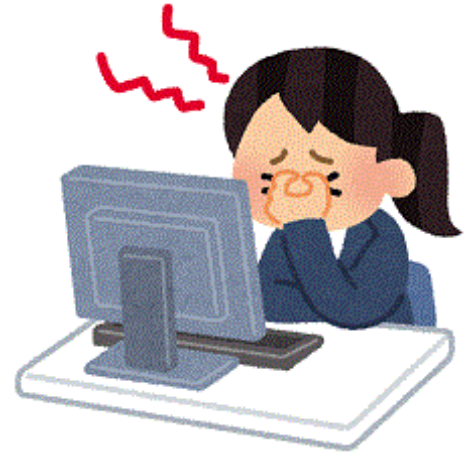
最近パソコンやスマートフォンが普及し一日中画面を見つめている時間が増えてきたといわれています。

以前から手先を使った細かな作業などによる目の酷使などが原因の一つとされていましたが、最近ではこのように画面を見つめ続けることによってさらに目に負担を強いる結果となっています。

こうした環境は目の筋肉や細胞に大きな負担をかけ、知らず知らずの内に目を疲れさせています。

一日の終わりには目をいたわることを忘れないようにしたいですね。

### ●一日の終わりには目のケアを



目のケアにはさまざまな方法がありますが、まずは栄養と睡眠をしっかりととりましょう。

### ① 眠ることは眼球のリラックスにつながります

目を開けているときは光が差し込むことで筋肉は常に緊張している状態とされています。

このため十分な時間睡眠を取ることは眼球がまぶたにより光から遮断されることになり、筋肉がリラックスされる時間になるとされています。

最低でも6～7時間はしっかりと眠りたいですね。

### ② やさしく温めてあげるのも効果的

また滞りがちになっている血液の循環を目の周囲や眼球を温めることで回復させたり筋肉をほぐす効果も期待できます。

市販のアイマスクやアイマッサージャーのほかに熱めのお湯を絞った蒸しタオルでも代用できます。

ただし、目に炎症や充血が見られる時には悪化する可能性がありますのでご注意ください。

### ③ ブルーライトへの対策も

こうしたケアを行っても厄介なのはパソコンやスマートフォンのモニターから発せられるブルーライト。

角膜や水晶体を通過して網膜中心の黄斑にダメージを与えることから、長時間さらされた場合の身体への影響が懸念されています。

ブルーライトカットの眼鏡やモニターに貼り付けるカットフィルターの使用が望ましいとされています。

