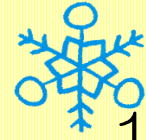


健康コラム



1,2月号



疲れ目について



人は、情報の80%以上を視覚から得ているとされています。現代は、パソコンやスマートフォン、ゲームなどの画面を長時間見ることが多く、目を酷使しがちです。そのため、目の疲れやイライラ等、何らかの目の悩みを抱えている人が少なくありません。そのままにしておくと、目の疲れは慢性化することもありますので、今回ご紹介するポイントを参考にしてみてください。

疲れ目とは？

●症状

目が疲れている状態を、「疲れ目」や「眼精疲労」といいますが違いがあります。疲れ目とは、休息によって回復する場合のことをいい、眼精疲労は、疲れ目の症状が休んでも回復しにくい状態のことを言います。目に直接出てくる症状と、身体に出てくる症状があります。

●目の疲れによる症状

	目に関する症状	身体に関する症状
疲れ目	・乾き	・頭痛
	・ショボショボ	・首筋や肩のこり
	・目の奥の痛み	・眠りが浅い、不眠
	・充血	・イライラ
	・まぶたの痙攣	・身体のだるさ
眼精疲労	上記症状に加え、	上記症状に加え、
	・涙が出る	・頭重感
	・まぶしさ	・吐き気
	・目のかすみ	・胃もたれ
	・物が二重に見える	・めまい

目の疲労によい栄養素 めめ

【目のビタミン】

目のビタミンと言われているのが**ビタミンA**です。

角膜などの傷を治して正常に保持する作用があり、暗いところでも目が慣れて見えるようになる機能にも関わっています。

ビタミンAが不足するとドライアイになったり夜盲症となります。

ビタミンAは脂溶性のビタミンですので、過剰摂取には注意してください。



油脂と一緒にとると吸収力が
高まります！
ビタミンAを含む食品は、
油で炒めるなどの料理にすると
効果が高まります。

＜ビタミンAを多く含む食材＞

レバー、うなぎ、バター、マーガリン、
チーズ、卵、緑黄色野菜



【その他の目に良い栄養素】

●**ビタミンB2**：レバー、卵、チーズ、うなぎ、納豆、まいたけ、菜の花 など

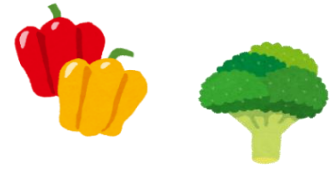
＜効能＞

- 目の疲れを回復
- 目の細胞の再生促進
- 細胞や粘膜を保護



- ビタミンC**：カラーピーマン、ブロッコリー、柿、いちご、じゃがいも など
＜効能＞

- ・目の疲れや充血を防ぐ
- ・水晶体の酸化防止、透明度を保つ



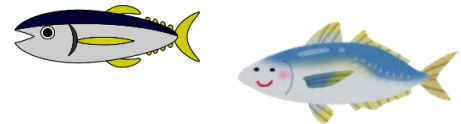
- ビタミンE**：かぼちゃ、赤ピーマン、アーモンド、いくら、カニ、エビ など
＜効能＞

- ・目の疲れや乾燥を防ぐ
- ・血行促進



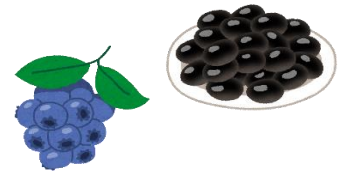
- DHA・EPA**：まぐろ、かつお、ぶり、さんま、あじ、いわし など
＜効能＞

- ・目の疲れや乾燥を防ぐ
- ・視力改善



- アントシアニン**：ブルーベリー、ブドウ、なす、黒豆 など
＜効能＞

- ・目の神経伝達を良くする
- ・光を感じるロドプシンの再合成を促進



- ルテイン**：ほうれん草、ケール、キャベツ、レタス、ブロッコリー など
＜効能＞

- ・抗酸化作用により、老化による活性酸素を排除する
- ・目にダメージを与える青色の光を黄色で吸収するため、目を守るフィルターの役割を行う



- タウリン**：牡蠣、ほたて、イカ など

- ・網膜細胞の機能を正常に保ち、目の疲れを緩和する



上で紹介した栄養素を含む食材を、普段のお食事にぜひ取り入れてみて下さい。

例えば、おかずには帆立やカラーピーマン、なすなどを取り入れたり、間食には、ヨーグルトにブルーベリーを入れるなど。色々とお試しく下さい。

また、**主食、主菜、副菜のそろったバランスのよい食事を心がけること**も大切です。



疲れ目のケア方法



【ケア方法】

- ★ 目をぎゅっと閉じたり動かしたりする。
- ★ 目の周りを軽くマッサージする。
- ★ 目の血行を促進させるため、蒸しタオルやおしぼりで温める。
- ★ パソコン等を長時間使用するときは、一定間隔の休憩をとり、たまに遠くを見るように心がける。
- ★ 涙の分泌を促進させるため、意識してまばたきをする。
- ★ 目についた異物を洗い流すため、市販の洗眼専用の液で目を洗う。
(目の洗いすぎや水道水で洗うのは厳禁です)
- ★ ビタミン配合の目薬を利用する。



目のかすみや充血、乾きや痛みなど目の疲労感が強く、
休息をとってもなかなか回復せず、
ひどいと目を使わない作業でも同様の症状が続きます。
意識して目を休めることを心がけるとともに、
ストレッチなどで首や肩の血行を促進しましょう。
涙を出やすくするために肩の力を抜いて
リラックスするのも大切です。



<参考文献>

- ・あたらしい栄養学／吉田企世子、松田早苗／高橋書店
- ・栄養の基本がよくわかる辞典／安田 和人／正東社