

「10月10日は目の愛護デー」

みさと健和病院 6階東病棟

10月10日は「10」の字を縦に2つ並べてみると眉毛と目に見えることから「目の愛護デー」と呼ばれるようになりました。特に、日常生活の中でスマートフォンやパソコン、ゲームの画面を長い時間見ていると目の疲労が起こります。

＜目が疲れたと感じたら＞

☆十分な睡眠

☆目を温める（目の周りの血行が良くなります。炎症を起こし充血した目は冷やすと効果的です。）

☆ストレッチをする（首や肩、背中同じ姿勢でいる事が肩こりや頭痛の原因になる事もあります。首を伸ばしたり、肩や腰を回したりとストレッチで血流を良くします。

☆バランスの良い食事（目の健康に必要なロドプシンという色素を構成するビタミンA、全身の血行をよくするビタミンEを含む食品もおすすめです。更に、目の充血を防ぎ、ビタミンEの働きを引き出すビタミンCを豊富に含む食品を取り入れると良いです。

ビタミンA	ビタミンE	ビタミンC
レバー にんじん かぼちゃ 小松菜 等	植物油: ゴマ油・ひまわり油 等 種実類:アーモンド、ゴマ 等	野菜果物 ジャガイモ・さつまいも 等

め
の
け
ん
さ

