

朝・晩、かなり涼しくなって、10月に入りようやく秋らしくなりましたね。今年は 30℃を超える日が過去最多で9月末まで続いていました。そのせいか、秋バテになる人が多いと言われています。秋バテは、夏の過ごし方によるダメージが原因で起こるとされ、さらに秋になり急に気温が下がることで自律神経の乱れが起こり、食欲がない、体がだるい、めまい・立ちくらみがするなどの症状が出ます。予防するには、生活習慣を整え、食事でビタミン B 群をとる、ぬるめのお風呂に浸かるなどが有効です。

良い姿勢で

画面を見るときは背筋を伸ばし、目から30cm以上離しましょう。



10月10日は目の愛護デー

目を守る 10ヶ条

スマホ・タブレットから

適度な運動を

画面に集中していると長時間同じ姿勢になり、肩こりや疲れ目の原因に。体を動かしてリフレッシュしましょう。



食べよう！ 目によい食べ物



かぼちゃ ニンジン ほうれん草

涙を作るときに活躍するビタミンAが豊富です。

長時間見ない

近くを見るとき、目の筋肉はピンと張った緊張状態になります。30分に1回は画面から目を離して休ませましょう。



スマホやタブレットは正しく使わないと、目が疲れたり、近視の原因になったりします。大切な目を守るために、10個のポイントを覚えておきましょう。

目に良い食べ物もとろう

ニンジン、ほうれん草、豚肉、うなぎ、レバーなどには、目の疲れや乾燥を防ぐ栄養素が豊富です。積極的に取り入れましょう。




サバ うなぎ 大豆

視力の低下を防ぐ効果があるビタミンB1が豊富です。

遠くを見て目を休める

画面を30分見たら、窓の外景色などを20秒以上見て、目の筋肉をゆるめましょう。



寝る前は見ない

画面から出る光は脳を興奮させ、眠りの質を悪くします。寝る1時間前には画面を見ないようにしましょう。



目に合ったメガネ・コンタクトレンズを

度数が合っていないと見えづらく、頭痛やめまい、疲れ目の原因に。眼科で定期的に測ってもらいましょう。




レバー 納豆 たまご

目の充血や疲れを回復するビタミンB2が豊富です。

まばたきを忘れない

集中して画面を見ていると、まばたきの回数が減り、ドライアイなどの原因になります。意識してまばたきをしましょう。



睡眠は十分に

睡眠不足だと目の疲れが十分に取れません。生活リズムを整え、夜ふかしせず早めに眠りましょう。



気になるときは眼科へ

見えづらい、目の疲れが取れないなど、気になる症状があれば眼科へ。病気の早期発見にもつながります。



※参照：日本眼科医会ホームページ