

保健師・栄養士からの

へるす さぽーと

No.78



◆10月10日は目の愛護デー

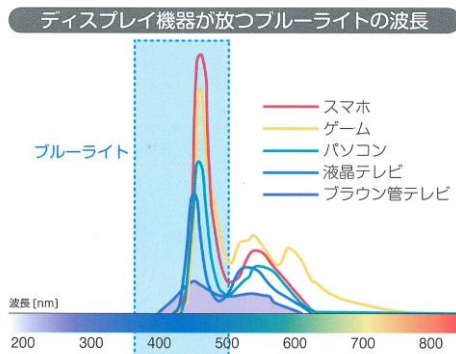
みなさん、EYE(アイ)に愛を注いでいますか? 「一重で小さいから目はコンプレックスなの」という人でも、目はモノを見るために大切な体の一部ですよね。健康な目のために、生活スタイルを見直してみませんか?

◆現代人は目を酷使する?

仕事ではパソコン、暮らしては携帯やスマホ(スマートフォン)、テレビ、娯楽ではゲームと、ディスプレイ画面を見る機会は多く、日常生活に欠かせないものですね。ディスプレイ画面が発する光は、集中して見続けるには刺激が強く、一点を見続けることで、近くにピントを合わせる目の筋肉が

疲労し、瞬きが少なくなります。この結果目が疲れ(眼精疲労)、乾燥し(ドライアイ)、目のトラブルになります。

特にディスプレイ画面から発せられ、目に大きな負担となっているのが、ブルーライトです。ブルーライトは「紫外線」に近い光でエネルギーが強いため、眼精疲労やドライアイの危険性が高まります。スマホからのブルーライトの放出量は、各種ディスプレイ機器の中でも特に多くなっています。最近では、20〜30歳代の人にも老眼のような症状が急増し、「スマホ老眼」という言葉も生まれています。



◆目のトラブルが全身の健康に影響している!?

最初は目だけのトラブルだとしても、加齢やストレス、夜型生活、エアコンによる乾燥、栄養の偏りなどが加わると、頭痛や肩こり、吐き気などの全身の不健康につながります。また、夜にブルーライトを浴び続けると、体を休めるホルモンの分泌を抑制するため、体内時計が狂い、睡眠障害からうつ病に発展する恐れもあります。

◆子どもの視力は?

生まれたばかりの赤ちゃんの目の視力は未熟で、目の前がぼんやり見える程度です。3ヶ月で0.03、1歳で0.2前後、5歳くらいで80%くらいの子どものみが1.0に達すると言われています。毎日ものを見ることによって、からだの発育とともに、視力も発達します。

視力の発達途上に、ディスプレイ画面を長時間見て目を酷使することはおすすめできません。テレビやゲームは、時間やルールを決めて利用するようにしましょう。

◆目の健康を守ろう!

〜3つのポイント〜

①長時間ディスプレイ画面を見続けない

目の周りの筋肉も負担がかかり、ブルーライトの刺激が網膜に影響を及ぼします。1時間使ったら10分から15分程度は休憩しましょう。

②目の乾燥を防ぐ

ディスプレイ画面を見続けているとまばたきの回数が減ってしまいます。意識的にまばたきや、加湿をしましょう。目の乾燥が強いなど不調を感じるときは、眼科医の診察も受けましょう。

※コンタクトを使用している人は必ず定期的に眼科医の診察を受けましょう。

③規則正しい生活をする

昼夜問わずブルーライトを浴びていると、体内時計が狂います。6〜7時間の睡眠を確保し、朝は太陽光をしっかり浴び、就寝前はディスプレイ画面を見ないなどがけましょう。

アイ
EYEに愛を

