



加地薬局かわら版

No.196



あなたの目は疲れていませんか？

近年は紫外線がとても強くなり、パソコンやスマホなどを見続ける時間も長くなっています。また、エアコンを使用することで室内は意外と乾燥していて、私達の目には過酷な状況となっています。目の不快感、充血、かすみ目など、様々な症状が表れていても、つついそのままにしてしまいがちですが、目の疲れは、目だけでなく頭痛や肩こりなどの全身症状に広がってしまうこともあります。目はとても大切な器官です。しっかりとセルフケアしましょう。

疲れ目対策！

■目をしっかり休めましょう。

蒸しタオルなどを使って目を温めます。血行がよくなって、目の周りのクマ対策にもお勧めです。温めた後は、目の周りのツボを押したりマッサージすると目の周りの筋肉がほぐれてより効果的です。眉頭の下あたりやこめかみのあたりを押してみて、気持ちいいと感じる場所を押しましょう。



■パソコンなどの作業の合間には休憩をとりましょう。

1時間の作業をしたら5分くらい休憩し、遠くを見るなどして目を休めましょう。作業を行う室内の明るさや乾燥にも気をつけましょう。

■自分の目に合っているメガネやコンタクトレンズを使いましょう。

定期的に眼科で検診を受けることをお勧めします。



■紫外線から目を守りましょう。

紫外線はお肌だけではなく、目にもよくありません。白内障の原因になる可能性もあります。日差しの強い日は、サングラスを着けたり帽子や日傘で直接目に当たらないように気をつけましょう。

■目薬を使いましょう。

目に不快感がある時、目薬を差すとスッキリしますし、気分もリフレッシュできます。症状に合った目薬を使用すると、目の疲れや乾燥も改善されます。しかし、目薬は間違った使い方をすると症状を悪化させてしまうこともあるので気をつけましょう。



目薬を使う時の注意点！

目薬は、目の表面で涙と混ざって目の中に入っていく、薬の効果を発揮します。目の中に入る量は決まっています、その量を超えると目の外に流れていきます。点眼薬の1滴量は、目の中に入ってから効果を発揮できる十分な量なので、一度に何滴も点眼する必要はありません。

また、目薬は使用中にまつ毛や手に触れる事で、細菌に汚染されることがあります。細菌が混入すると感染症を起こしたり、十分な効果が得られない可能性があります。

点眼する前には、手をよく洗い、容器の先にまつ毛やまぶたが触れない様にしましょう。

開封後は、なるべく1ヵ月程度で使い切るようにしましょう。

※近視・乱視・老眼が進行しても、目は疲れます。また、ドライアイ・白内障・緑内障などの病気が隠れていることもあります。症状がなかなか改善しない場合は、眼科を受診することをお勧めします。



加地薬局からのお知らせ等がパソコンからご覧になれます。 <http://www.kaji-ph.com/>

QRコード対応携帯の方は右のQRコードを読み取るだけでURLが表示されます。

携帯版 URL <http://www.kaji-ph.com/k/>

