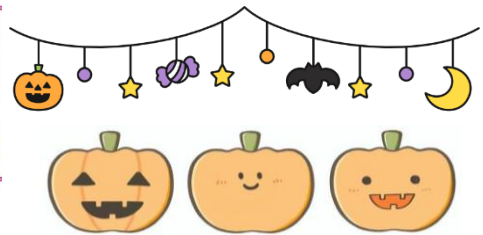


医務室だより 10月号

身延山大学医務室令和8年10月1日発行



10月10日は
目の愛護デー

人間が体の外から受ける情報の80%は目から入るといわれ、人にとって目はとても大切なものです。

10月10日の「1010」を横に倒すと眉と目に見えることから、この日が目の愛護デーになりました。

制定日は1931年（昭和6年）で当時は「視力保存デー」といわれていましたが、1950年（昭和25年）に「目の愛護デー」に改称されました。

なんと95年の歴史を持つ記念日なのです。

実践しよう!! 目に良い習慣

部屋の明るさに気を付ける

暗い所で読書などをすると、目を凝らすためドライアイになるなど目に負担がかかります。手元と部屋の明るさは同じに。



目に良い栄養を意識して摂る

目の網膜の中心と水晶体に多く存在し、強力な抗酸化作用を持つルテインには、目を保護する働きがあります。小松菜・チンゲン菜・パセリ・プルーン・アボカドなどに多く含まれます。



眼鏡の度数を定期的に確認する

気が付かないうちに視力が変化し、度数の合わない眼鏡を使い続けてしまうこともあります。疲れ目の原因になります。

こまめに休憩をはさむ

長時間パソコンやスマホの画面を見続けたり、目を細かく動かし続けたりすると、目が疲れてしまいます。こまめに休憩をとり目を休ませましょう。

紫外線に注意する

日差しが強い日に、短時間に大量の紫外線を浴びたり、長時間浴び続けたりすると、紫外線角膜炎などの疾患を発症することもあります。

眼鏡やサングラスで対策を！



コンタクトレンズの使い方を見直す

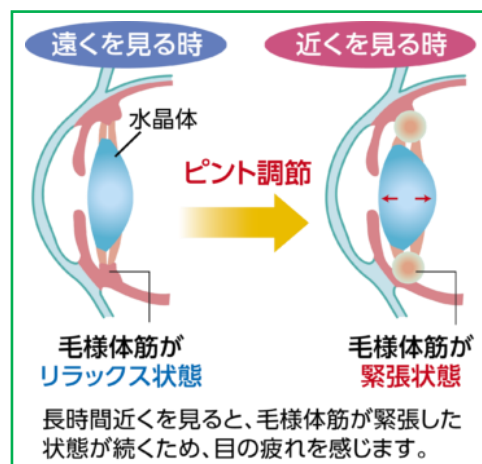
汚染されたコンタクトレンズを使い続けると、角膜感染症を起こすことも。

しっかり洗ってもレンズの汚れはゼロになりません、できれば1日で使い捨て出来るタイプを！

すぐできる !! 疲れ目ケア

▶遠くを見てリラックス

近くばかりを見ていると、水晶体の厚みを調節する毛様体筋の緊張が続く、筋肉が疲労して、目の疲れを招きます。時々遠くを眺めて毛様体筋の緊張をほぐしましょう。



▶眼球運動

鼻先に人差し指を立て、8の字を描きながら、左上、左横、左下、鼻先、右上、右横、右下、鼻先というふうに指先を目で追い眼球を動かします。これを3回繰り返します。



▶蒸しタオル

目を閉じて臉の上に蒸しタオルを乗せると、目の周囲の血行が良くなり疲労物質が取り除かれます。涙の油分の分泌が促され、涙の効果を。

▶目のツボ押し

目の周辺には目の疲れに良いとされるツボがたくさんあります（①攢竹・②睛明・③太陽・④四白・⑤風池）など。各ツボを指の腹で20回くらいゆっくりと押します。眼球を強く押さないこと。（出典参照 クラスA薬局の健康情報誌ライフ）



季節の変わり目の体調管理



10月でも、近年では日中真夏のような日もありますが、朝夕冷え込んだり、夏の疲れも出てくる時期です。体調に気をつけましょう。

***服装で体温調節**（薄手の上着やストールで調整しやすい服装で）

***睡眠で免疫力アップ**（ぬるめのお風呂でリラックスして、ぐっすり眠る）

***食事で体の内側からサポート**（旬のさつま芋、きのこ、かぼちゃ等を取り入れて栄養バランスの良い食事を摂る）

***軽い運動でリフレッシュ**（ストレッチや散歩で代謝を上げる）

***感染症対策を忘れず**（手洗い・うがい・加湿を心掛け、風邪やウイルスを避ける）

