

疲れ目について

眼精疲労・目の疲れ

私たちは普段、五感を使って生活しています。(五感 = 視覚・聴覚・嗅覚・触覚・味覚)
視覚からの情報は、約80%を占めるといわれ、一番大事なものです。
現代社会はその大事な目に対して、いろいろな障害や弊害をもたらそうとしています。
目の疲れや視力の低下を感じることは多いのではないのでしょうか。

目が疲れ、かすんでくると、仕事にも集中できず、普段の生活も憂鬱になってしまいます。
疲れ目や視力低下の原因、対策を知っておくことは、快適な生活を送るためには大切です。
疲れ目と眼精疲労は混同されやすいのですが、疲れ目と眼精疲労は異なります。
疲れ目が進展し症状が重くなったものが眼精疲労とされていますので、疲れ目より眼精疲労の方が症状は重いのです。

疲れ目は一時的な目の疲れですので、ひと晩ぐっすり眠って目を休ませれば、眼の疲れは取れます。

眼精疲労は十分な睡眠を取るなど、目を休ませても疲れが取れず、痛みやかすみ頭痛などの症状が残ったり、回復したと思ったら、すぐまた目の疲れが出てきたりします。

目を守る

■ 長時間ものを見ない

長時間ものを見続けることで目は疲れます。1時間に10分から15分は目を休ませましょう。
また、集中してものを見ている時は、まばたきを忘れてしまい、目の乾燥の原因となります。
涙は目に栄養を運んでいますので、目が乾燥することで目に栄養が行き渡らなくなります。

■ 眼球体操をする

- 眼球をゆっくり上下に動かす。
- 眼球をゆっくり左右に動かす。
- 眼球をゆっくり回す。
- まぶたをギュッと閉じ、パッと開く。

以上の動作を数回繰り返しましょう。

■ 目の周りをマッサージ

目の周りをマッサージすることで、血行がよくなり新陳代謝がよくなります。
あまり強くマッサージせずゆっくり定期的に行いましょう。

■ パソコンやテレビを見る場合は、パソコンの画面よりも明るくならないようにする

パソコンやテレビの方が回りより明るいと、目が疲れてしまいます。
暗いところであまり物を見ないようにしましょう。
また、パソコンの画面は視線が下になる場所に置きましょう。視線が上になると、自然とまばたきの回数が減ってしまうためです。

疲れ目に効くツボ押し

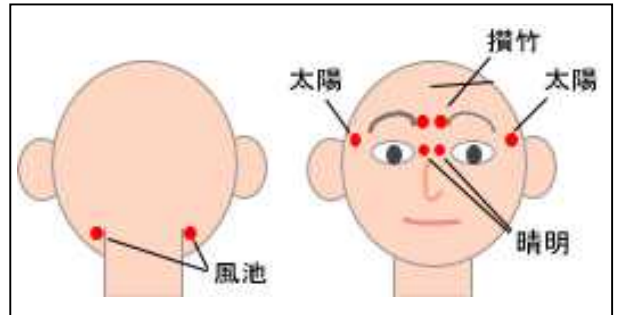
■ 目に効くツボを刺激して解消

簡単で意外に効果的なのが、目にいいツボを指圧する方法。

目を良く温めた後、とくに入浴時などの心身がリラックスした状態で行うのがおすすめです。

目に効くツボはいろいろありますが、目の近くには3つのツボ、眉頭の内側で目の上の骨縁の少しへこんだところにある「攢竹(さんちく)」、目頭の左右のくぼみ、鼻の付け根の横側にある「晴明(せいめい)」、こめかみの下の少しくぼんだ部分にある「太陽(たいよう)」を静かに押さえてみましょう。

その他、肩こりとも関係しているツボとして首の後ろの髪の生え際で耳と首の骨の中間にある少しへこんだ部分「風池(ふうち)」、頭痛とも関係する経絡(けいらく)といわれる気の通り道「膀胱経(ぼうこうけい)」、涙の分泌を促すといわれる耳の後ろのツボなどを刺激するのも効果があるといわれています。



疲れ目に効く栄養素

■ ビタミンA

角膜や網膜の働きを助け、涙の量を一定に保つ働きを持っています。

■ ビタミンB

視神経の働きを活性化し、目の粘膜組織が生成するのに無くてはならないものです。

■ ビタミンC

水晶体の透明度を保つ為に不可欠。

目をリフレッシュさせます。

■ ビタミンD

「ビタミンA」の吸収・働きを助けます。

■ ビタミンE

血行促進に効果大。

老化を防ぐ働きもあります。

■ ルテイン

あまり聞きなれない栄養素だと思いますが、「ルテイン」は眼球内にも存在し、水晶体や網膜の酸化を防ぐ、とても重要な役割をしています。

【白内障】【緑内障】【黄斑変性症】【飛蚊症】【網膜剥離】【乱視】【老眼】【近視】【疲れ目】【ドライアイ】などの、眼病予防にとっても効果があります。

■ ブルーベリー

目に効くもので、最初にブルーベリーを思い浮かべる方が、圧倒的に多いのではないのでしょうか？

ブルーベリー独特の青紫色の部分に含まれる色素を「アントシアニン」といい、これが、目に良いといわれています。人間の網膜にある「ロドプシン」は、光(映像)を脳に伝える為のフィルムにあたる部分に存在する為、毎日消費されてだんだんと減少してしまいます。

「アントシアニン」は「ロドプシン」の再合成を活性化する働きがあります。

疲れ眼や夜盲症、網膜炎などに効果的です。

■ ビルベリー

ブルーベリーもビルベリーも紫色の小さな実をつけます。

見た目はほとんど同じなのですが、決定的な違いは目の健康に役立つ有効成分アントシアニンを、ビルベリーの方が3倍以上も多く含んでいることです。

ビルベリーは現在でもフランスやイタリア、ニュージーランドなどの国で医薬品として効果が認められています。

見かけは良く似た果実なのですが、目の健康という意味ではブルーベリーよりビルベリーが、オススメです。

▶ お勧めサプリ&健康食品

☺ アピス アイサプリ ルテイン 27 & ビルベリー

アピス アイサプリはルテインを27mg配合（含有量国内最高レベル）し、さらに北欧産ビルベリーを使用し、目の健康をサポートするアピスオリジナルサプリメントです。

1日2粒目安で、ルテインは27mg・ビルベリーエキスは100mg摂れます。



☺ アピス DPA・EPA・DHA+ゴマペプチド

集中力を高めるサプリとしてもよく知られています。

「DHA（ドコサヘキサエン）」も、目の健康を考える方のためにオススメです！

魚の油から抽出される「DHA」は、人間の目の網膜に多く含まれる成分で、摂取する事によって網膜を守り、視力を高める働きをしてくれます。

「DHA」は特にマグロや青魚に多く含まれます。人体の神経系の伝達を活発にする働きも存在し、とても優れた栄養素の一つです！



《参考》

田辺三菱製薬

<http://www.mt-pharma.co.jp/healthcare/index.html>

[健康・医療] All About

http://allabout.co.jp/r_health/