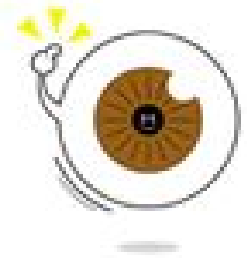


目の疲れ ～目が疲れていませんか?～

テレビやパソコン、携帯電話など視覚から情報を得ることの多い現代社会では、慢性的に目の疲れを訴える人が増加しています。今回は、疲れ目を改善する生活習慣や疲れ目に効く食品などについてご紹介します。



👉 疲れ目の原因

疲れ目は「眼精疲労」といい、目を使う作業を続けることにより起こります。日常生活から考えられる原因には以下の4つがあげられます。

◎デスクワークによる目の使い過ぎ

パソコンや携帯電話の画面を長時間見続けたり、手元で細かい作業を行い目に負担をかけすぎると、目の中の細胞や筋肉が疲れてしまいます。



◎度の合わないメガネやコンタクトレンズ

自分に合っていないメガネやコンタクトレンズをしていると、目の筋肉が無理にピントを合わせようとして、目が疲れやすくなります。

◎老眼

老眼は40歳前後から始まる目の老化で、ピントを合わせようとする力が衰え、小さな文字を長時間読むようなことが続くと目が疲れやすくなります。



◎自律神経の乱れによる血流の悪化

ストレスや睡眠不足などで自律神経が乱れると、目の筋肉が緊張したり、涙の分泌量が減ることがあります。その結果、目の血流が悪化したり、目が乾きやすくなり目が疲れやすくなります。

👉 疲れ目の症状

疲れ目の症状は以下のものがあります。

充血

頭痛

目がかすむ

肩こり

目が重い

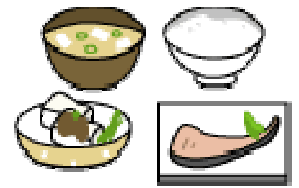
吐き気



👉 日常生活でできる予防法

◎バランスの良い食事をする

目と心身の健康状態には密接な関係があります。不規則な食生活は全身の健康を損ねることになり、目の疲れにも影響します。主食、主菜、副菜のそろったバランスの良い食事をするようにしましょう。



◎適度な運動と十分な睡眠をとる

運動不足は体全体の血行が悪くなる原因となり、疲れ目になりやすくなります。日頃から、規則正しい生活を心がけるとともに、適度な運動をして、体全体のリフレッシュを行いましょう。

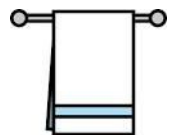


◎テレビやパソコンと適正な距離を保つ

テレビやパソコンの画面と目の距離は40cm以上離すようにしましょう。また、画面の位置が高いと、目線が上向きになり、目を大きく見開くことになるので目が乾きやすくなり、疲れ目になりやすくなります。画面が目線より下の位置になるように、椅子の高さや配置などを調節しましょう。

◎室内の湿度を調節する

目の乾燥を防ぐことも、疲れ目を軽減させるためには重要です。室内が乾燥しないよう加湿器や濡れタオルを干して湿度を調節しましょう。



👉 疲れ目に効く食品

栄養素	働き	多く含む食品
アントシアニン	アントシアニンは、物を見る時に重要な役割を果たす「ロドプシン」という物質の再合成を活発にします。	ブルーベリー・カシス なす など
ビタミンA	ビタミンAは、目の粘膜を保護し、網膜を健康に保つ働きがあります。また、ロドプシンの生成にも関与しています。	レバー・うなぎ 緑黄色野菜 など
ビタミンB1	ビタミンB1は、目から脳への神経伝達機能を正常に保つ働きがあります。	豚肉・うなぎ 玄米 など
ビタミンB2	ビタミンB2は、目の粘膜を保護し、目の充血を防いで疲れ目を回復させる働きがあります。	レバー・うなぎ 納豆 など
ビタミンC	ビタミンCは、目の粘膜を作り、レンズの役割をする水晶体の老化を防ぐ働きがあります。	野菜・果物 芋類 など

👉 おすすめ一品料理

なすの豚肉巻き 梅風味

エネルギー 220kcal	たんぱく質 18.7g	塩分 1.3g
------------------	----------------	------------

材料	2人分
なす	2本
豚もも肉(薄切り)	8枚
大葉	8枚
梅干し	1個
サラダ油	小さじ2
大根	40g
A	
濃口醤油	大さじ1/2
酢	大さじ1と1/2
砂糖	小さじ1
ごま油	小さじ1

作り方

- ①なすはヘタを切り落とし、縦4等分にする。梅干しは種を取り除き包丁でたたいてペースト状にする。
- ②大根はすりおろし、Aとともに混ぜ合わせる。
- ③豚もも肉を広げて大葉、梅干し、なすを置いて巻く。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、③の巻き終わりを下にして並べ、転がしながら全体に焼き色が付くまで焼く。
- ⑤器に④を置き、②をかけて盛り付ける。

梅干しの酸味と大葉の風味がきいたさっぱりとした一品です。
なすにはアントシアニンが、豚肉にはビタミンB₁が多く含まれており、目の疲れを軽減させる働きがあります。

ブロッコリーとしめじの おかかマヨ和え

エネルギー 59kcal	たんぱく質 3.7g	塩分 0.8g
-----------------	---------------	------------

材料	2人分
ブロッコリー	60g
しめじ	60g
A	
マヨネーズ	小さじ2
濃口醤油	大さじ1/2
だし汁	大さじ1/2
かつおぶし	1パック

作り方

- ①ブロッコリー、しめじは小房に分ける。
- ②①を耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジ(600W)で1分30秒間加熱する。
- ③粗熱をとり、Aを加えて混ぜ、かつおぶしを入れて和える。

電子レンジだけで簡単に作れる一品です。
ブロッコリーにはビタミンAやビタミンCが多く含まれており、目の疲れを軽減させる働きがあります。



すずちゃんのブレイクタイム (食材編)

『7月の旬の食材：えだまめ』

えだまめは未成熟な大豆を収穫したもののことで、豆と野菜の両方の栄養的特徴をもった緑黄色野菜です。たんぱく質、ビタミンB₁、ビタミンB₂、カルシウム、食物繊維、鉄分などが豊富に含まれています。



★ビールのおつまみの理由

えだまめのたんぱく質に含まれるメチオニンは肝臓で働き、体内に入って毒素を無毒化してくれる働きがあります。ビタミンB₁、ビタミンCと共にアルコールの分解を助け、肝機能の働きを助けてくれるため、飲みすぎや二日酔いを防止する働きがあります。ですが、おつまみのえだまめには塩がふってあるので、食べ過ぎには注意が必要です。

ドライアイ



ドライアイは日本で約800万人の患者さんがいます。主な症状としては、目が疲れやすい、重い、充血する、ゴロゴロする、乾くなどといったものがあります。今回はドライアイの原因と対策について学んでいきましょう。

👉 ドライアイの原因

①涙の質、量の低下

高齢、夜更かし、ストレス、降圧剤や精神安定剤を服用していることが一因。

②まばたきが少ない

③涙が蒸発しやすい

乾燥した部屋にいる、目が大きい。

④その他

コンタクト、アレルギー性結膜炎、大気汚染、紫外線など。



この病気に注意!!

「シェーグレン(Sjogren)症候群」

免疫の異常による全身病です。涙や唾液などが出にくくなります。患者の9割以上が女性で、40歳以上に多いです。

👉 対策は?

・目の乾燥を防ぐ:意識してまばたきをする。

- 【例】
- ・暖房器具を使っている時は、加湿器を利用する。
 - ・運転中では、エアコンの風が直接目にあたらぬようにする。
 - ・職場でパソコンを使用していたら、1時間おきに休憩を入れる。
 - ・飛行機の機内は湿度が低いので目薬を持って行く。コンタクトよりも眼鏡がおすすめ。

・洗顔・洗髪:目に洗剤が入らないようにする。

・タバコの煙:煙も目に影響するため、吸う人は周りの人に迷惑にならないようにする。



👉 目薬

点眼液	特徴
シクアス点眼液 (ムチン/水分分泌促進点眼剤)	目には、涙が流れ落ちないように、目の表面に粘着するのりのような役目をする『ムチン層』があり、『ムチン層』を産生促進することで涙液を安定させる。
ムコスタ点眼液(ムチン産生促進剤)	
ヒアレイン点眼液、ティアバランス点眼液	優れた保水性がある。
人工涙液マイティア点眼液	コンタクトレンズ装着時における涙液を補充する。ソフトコンタクトレンズでは使用に制限があるため、医師にご相談を。
コンドロン点眼液、アイドロチン点眼液、ムコファジン点眼液	目の角膜の透明性の保持作用、乾燥を防止する。

★次回のテーマは、痛風・高尿酸血症を予定しております。

お知らせ

- ◎栄養相談を実施しております。(予約制)
食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。
- ◎当薬局では、広島大学病院、広島市民病院、県立広島病院、広島赤十字・原爆病院、広島鉄道病院等、すべての病医院の処方せんを受け付けております。
- ◎食通信はインターネットにも掲載しております。こちらをご覧ください。
<ホームページアドレス> <http://www.horon-suzuran.co.jp/>