

# Health Promotion

朝晩はだいぶ涼しくなり、秋らしくなってきました。みなさんは、秋といえば何を思い浮かべますか？スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋・・・何をするにもちょうど良い季節ですね。さらに、秋は栄養たっぷりの食べ物がたくさんあります。旬の物をたくさん食べて、体調管理に努めましょう。

## 10代でも老眼！？



スマホやゲームをしていて、ふと画面から目を離すと、周りがぼやけて見えることはありませんか？ピントを合わせるのに時間がかかってしまう「老眼」のような症状が、10代の人の間で増えているそうです。医学的な病名ではありませんが、それが「スマホ老眼」と呼ばれています。

目は毛様体筋という筋肉を、緊張させたり緩めたりしてピントを合わせています。スマホやゲームの画面など、近くばかり見ていると毛様体筋は緊張したまま凝り固まって、ピント調節がうまくできなくなってしまうのです。

スマホ老眼を放っておくと、頭痛など全身の不調にも繋がります。

## 体も目も！元気のポイント3つ

季節の変わり目は、風邪などにかかりやすい季節です。元気な体を作るポイントは、「睡眠・運動・栄養」ですが、実はこの3つは視力低下の予防にも効果があります。

### 睡眠

近視の子には、就寝時間が遅く、睡眠時間が短い傾向があるという分析があります。睡眠不足では、日中に使っていた目の筋肉が十分に休まらず、回復しないままになってしまいます。睡眠時間は、しっかり取りましょう。

### 運動

屋外で活動する時間が長いと、近視の発症率が低くなると言われています。運動不足は全身の血行が悪くなり、目の疲れの原因にもなりやすいです。適度に外に出て、体を動かしましょう。

### 栄養

偏った食事や過度なダイエットは、視力低下や疲れ目、かすみ目の原因にもなります。ビタミンAやアントシアニンなどの目に良い栄養素だけにこだわらず、バランス良く食べましょう。

**大切な目を守るため、家族みんなで生活リズムの見直しを！**

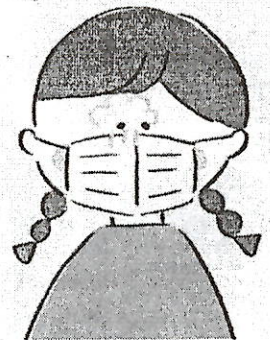
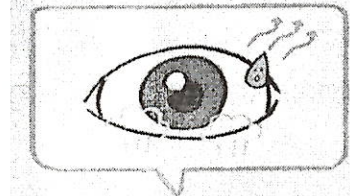
## コロナ時代のドライアイ

コロナ時代になってドライアイの人が増えているそうです。その理由としては・・・

- ① リモートワークやステイホームのために、家でパソコンやスマホの画面を見る時間が  
増えたこと

→ 私たちは、まぶたを1回閉じて開くときに、目の表面  
(角膜)に涙(涙液)を塗りつけて潤ませます。

しかし、パソコンやスマホの画面を集中して見ていると、まばたきの回数は極端に減少します。そのため、集中して画面を見ていると、知らないうちに目が乾いてきてしまうのです。意識的にまばたきをするようにしましょう。



- ② マスクを着用する時間が非常に長くなったこと

→ マスクの上の鼻に当たる部分がしっかりとフィットしていると大丈夫なのですが、中途半端に隙間があると、隙間から息が漏れて目の表面に吹き付けられます。それによって涙液が蒸発してドライアイが生じてしまうのです。正しくマスクをつけましょう。

## スマホやタブレットの使用による視力の低下を防ぐために

### 目を、画面から30cm以上離して使う。

近い距離を見ようとすればする程、目への負担が余計にかかります。目を画面から離して見るには、良い姿勢を保つことが重要です。そのためには、成長に応じて、机と椅子の高さを正しく合わせることも必要です。

### 30分に1回は、20秒以上画面から目を離して、遠くを見る。

疲労が強くなると回復するのに余計に時間がかかります。目の疲れが起こり始める20~30分毎に休憩し、数メートル先を20秒間ほど見ると短時間で調節筋の疲労が回復します。1時間休憩なく目を使うと、疲労回復には5~10分必要です。疲れが酷くならないうちに目を休めてリフレッシュしましょう。



### 部屋の明るさに合わせて、画面の明るさを調整する。

周囲よりスマホやタブレットの画面が明るすぎると、眼の負担が増え、疲れやすくなります。照明下で見る紙の明るさと画面の明るさを近づけることが目にかかる負担軽減になります。

### 少なくとも、寝る1時間前からは、使用を控える。

睡眠前に強い光を浴びると、体温や脈拍数、血圧などを低下させ、人を休眠や睡眠に誘う「メラトニン」の分泌が阻害され寝つきが悪く、眠りも浅くなります。十分な睡眠時間と良質な睡眠を確保できることは目の保護に役立ちます。

