



Vol.94 2019年10月1日発行 永富調剤薬局

テーマ: 目の疲れ~疲れ目対策~



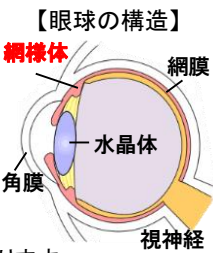
パソコンやスマートフォンが生活に浸透して、目の疲れや目のかすみ、しょぼしょぼしたり、目の奥が重くなったり、はたまた肩こり頭痛まで..目の疲れに悩む方が増えています。

### 目の疲れの原因はどこでしょう?

遠くを見たり近くを見たりするときに、その都度ピントを合わせます。ピント合わせには網様体の筋肉が重要な役割を担っています。近くのものを見続けていると、網様体筋の緊張状態が続いて筋肉に負担がかかってしまいます。「疲れ目」とは、酷使された網様体筋がこっている状態とも言えます。

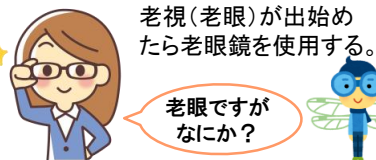
現代の日常生活では、遠くを見るよりも近くのものを見る事の方が多くなっています。疲れ目を感じる人が増えてきている原因の一つです。また、老視(老眼)などの屈折異常やドライアイなども、目の疲れにつながります。

**疲れ目対策** : 普段から網様体筋を酷使しない事がポイント!



(垂直断面を横からみたところ)

老眼鏡を使用する

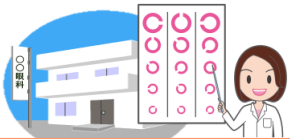


老視(老眼)が出始めたら老眼鏡を使用する。

老眼ですがなにが?

メガネやコンタクトレンズの度数を見直す

眼鏡やコンタクトレンズの度数は弱めにした方が目が疲れにくい。できれば眼科専門医を受診して、自分の仕事内容や生活スタイルを考慮した上で適切な調整をもらうと良いでしょう。



パソコンやスマートフォンの画面を見続けない

パソコンやスマートフォンを使う時は、なるべく画面を見続けないように注意しましょう。時々、画面から視線をはずして窓の外に目をやったりして視点を変えましょう。1時間に1度は休憩をして、目を閉じるなどして休ませましょう。



エアコンの風を目に当てない

涙の層が不安定なドライアイの場合パソコンのディスプレイを見続けてまばたきが減るので目が乾きます。エアコンは顔に直接風があたらないように設定し、目が乾きがちな人は加湿器を利用するのも良いでしょう。

### 目が疲れた時のセルフケア

冷やすより温めが効く

疲れ目は、温めると目のレンズを調節する筋肉(網様体筋)がほぐれて疲れが軽減されます。蒸しタオルでも良いですが、濡らさずに使えるアイマスクなら、就寝時に目に当ててそのまま眠れます。使い捨てのものも便利です。



ヒヤ~ 気持ちイイ

疲れ目には「赤い目薬」を!

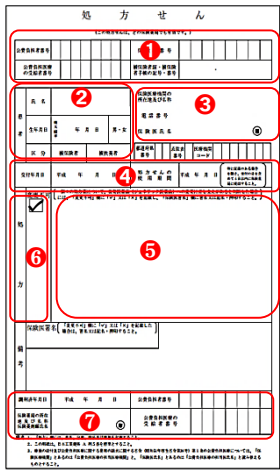
疲れ目には目薬も有効です。眼科で処方されたものを使うのが良いですが、市販薬にも同じような成分が入ったものがあります。わかりやすく「赤い目薬」と覚えましょう。種類も多いので、ぜひ薬剤師にご相談ください。



注意

一晩寝ても疲れ目が回復しない状態が続くなら、一度眼科を受診しましょう。

「処方せん」には医師が治療に必要なお薬の種類や量、服用方法が記載されています。処方箋の内容を薬剤師が確認後に調剤します。



- ① 保険に関する情報
- ② 患者さんの基本情報
- ③ 医療機関の情報
- ④ 交付日・使用期間
- ⑤ 処方内容
- ⑥ ジェネリック医薬品への変更
- ⑦ 調剤薬局の情報

「処方せん」の使用期限にご注意!

処方せんの使用期限は発行日を含めて4日間です。日曜日や祝日を含みますのでご注意ください。処方せんをもらったら早めに持っていきましょう。

11日(金) 12日(土) 13日(日) 14日(祝) 15日(火)



処方せんには病気の名前や症状などは記載されていません。薬剤師がお薬が適正かどうかを確認するため、病気のことをお聞きすることがあります。ご理解をお願い致します。

### 調剤薬局の管理栄養士メニュー

かんたん おいしい からだに良い

#### 黒ごまミルク餅



【材料 2人分】

- ・牛乳 250ml
- ・片栗粉 40g
- ・砂糖 30g
- ・黒ごま(すり) 10g
- ・塩 小さじ1/4
- ・きな粉 お好みで

ポイント

ごまは白ごまと黒ごまが代表的で、脂質とたんぱく質の他・鉄・カルシウム・ビタミンB<sub>1</sub>を豊富に含みます。黒ごまは独特の風味とコクがあり、ごはんや赤飯にかけたり、和え物にも使われます。乳製品や卵と相性がいいので、デザートやアイスクリームにもよく合います。ごまの外皮はかたいため、「する」ことによって消化吸収率が高まります。一方で酸化が進むのでなるべく早く使い切るようにしましょう。ごまをすり鉢ですると、鉢やすりこ木などにあちこちベタベタくっつく様から、「ごまをする」が相手にこびへつらう事の語源とか..

【作り方】【1人分】エネルギー 265kcal 塩分0.2g

- 鍋に片栗粉、砂糖、塩、黒すりごまを入れ、少しずつ牛乳を加えながらよく混ぜる。
- 中火にかけ、焦げ付かないようにもったりするまで混ぜ続ける。
- 水で濡らした容器に入れてラップをかけ、冷蔵庫で冷やし固めて、食べやすい大きさに切り、きな粉をかける。

あなたの街の健康ステーション 永富調剤薬局

参照:「栄養と料理」2017年12月