

すっかり夏が終わり、肌寒くなってきましたね。寒暖差が大きいこの季節は、心身ともに疲れやすい時期でもあります。リラックスする時間を大切にしながら過ごしてみましょう。



10月10日は『目の愛護デー』です。PC やスマートフォンなどの普及により、物を近くで見る機会が多くなり、目が疲れやすくなっています。目の疲れは、頭痛などの身体不調を起こす原因にもなるので大切な目を守るためのポイントをおさえておきましょう。

## 長時間画面を見ない

近くを見ると、目の筋肉はピンと張った緊張状態になります。30分に1回はスマホやゲームなどの画面から目を離して休ませましょう。

## 遠くを見て目を休める

画面を30分見たら、窓の外の景色など遠くを20秒以上見て目の筋肉を緩めましょう。

## 目に良い食べ物を積極的にとろう

にんじん、ほうれん草、豚肉、うなぎ、レバーなどには、目の疲れや乾燥を防ぐ栄養素が豊富です。積極的に取り入れましょう。

## 目を温める

ホットタオルなどを目に当てて血流を良くしましょう。

今年度は異例の早さで全国的にインフルエンザが流行しています。インフルエンザの予防接種は、かかりにくくしたり、かかっても軽い症状で済ませたりする効果があります。予防接種の免疫持続期間は接種後2週間から5ヶ月程度と考えられています。例年では、10月末から接種可能な病院が多いようです。

そろそろ予防接種の予定を考えてみましょう。予防接種をする際は、医療機関などに問い合わせをしてから受診することをおすすめします。

## 疲れ目 チェック

<input type="checkbox"/> 目がかすむ
<input type="checkbox"/> 目がしょぼしょぼする
<input type="checkbox"/> 目が乾く
<input type="checkbox"/> 目が赤い
<input type="checkbox"/> 目の奥が痛い
<input type="checkbox"/> 目に異物が入っている感じがする
<input type="checkbox"/> まぶたが重い
<input type="checkbox"/> 頭痛がする
<input type="checkbox"/> 吐き気がする
<input type="checkbox"/> 肩こりがひどい

チエックが多いほど、目が疲れているかも。目を休ませてあげましょう。それでも改善しないときは、早めに眼科へ。

