

目つき悪くなっていますか？

疲れ目 防いで瞳美人をめざそう

長時間パソコンやスマートフォン、テレビを見ていたり、読書をしていると、目が重く感じることはありませんか。疲れ目は目つきが悪くなったり顔全体が疲れた印象になるほか、肩こりや頭痛につながることも。早めの疲れ目対策でイキイキとした顔をキープしましょう。

長時間パソコンなどを凝視していると、まばたきの回数が減り涙の分泌量が減少するため、目が乾燥し刺激を受けやすい状態になります。ほかにコンタクトレンズの使用やエアコンによる乾燥など、疲れ目の原因はさまざま。特に、疲れ目を引き起こすドライアイは女性のほうが多いとされています。まぶたの縁には涙の蒸発を防ぐための油分を分泌するマイボーム腺がありますが、アイメイクやつけまつげによってマイボーム腺がドライアイにつながる場合もあります。また、自己免疫疾患であるシェーグレン症候群の主な症状の一つとして、ドライアイの症状がありますが、これはホルモンの影響により中年の女性が多く発症するといわれています。疲れ目のせいで魅力が半減してしまう前に、その原因を探って環境改善をしていきましよう。痛みや症状が重い場合は早めに眼科を受診してください。

疲れ目解消のポイント

① ビタミンA、B群をとる



② 蒸したタオルなどで目もとを温める



③ 長時間目を酷使するときは定期的に遠くを見たり休憩を入れる

④ こまめに目薬で潤いを与える

⑤ コンタクトレンズの使用は必要最低限にする



⑥ パソコンなどの画面に照明や外光が映り込まないようにする



- ① 一度目をギュッと閉じて、パッと開ける
 - ② 頭を動かさずに、黒目を右へ
 - ③ 同じように左へ黒目を動かす
 - ④ 次に上へ動かす
 - ⑤ 最後に下へ動かす
- ※①～⑤を数回繰り返す



ストレッチで
疲れ目をリフレッシュ