

# 疲れ目

はあなたの

好感度

を損ないます

充血した目、眠そうな目、眉間にシワ、これら「疲れ目」による目の状態は周りの人にマイナスの印象を与えてしまうかもしれません。

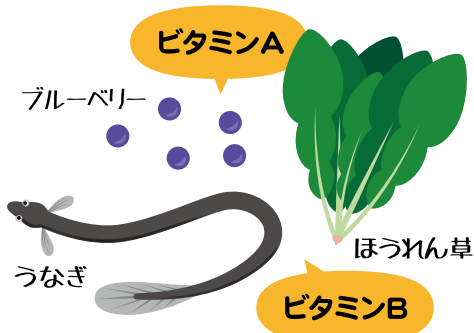
現代は、目を酷使する時代といってもいいでしょう。

職場ではパソコン、タブレットではスマートフォンを長時間使用する人が多くなっています。さらにテレビ、SNS、ゲームや読書などで、気付かないうちに目を酷使しています。その結果が「疲れ目」となって現れます。目は顔の印象と深く関わります。

「疲れ目」の予防と対策で好感度を上げましょう。

## 予防

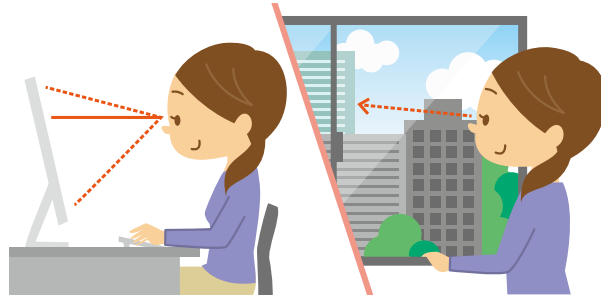
### 1 ビタミンA、B群を取る



### 2 メガネやコンタクトレンズは、度が合っているか定期的にチェックする

### 3 パソコンなどの画面に照明などが映り込まないようにし、背筋を伸ばして猫背にならないように

### 4 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



## 対策

### 1 蒸しタオルなどで目元を温める



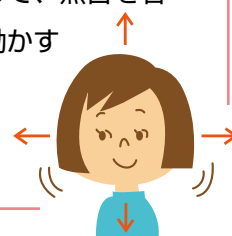
### 2 こまめに目薬で潤いを与える

### 3 目のストレッチで疲れをリフレッシュ

#### 愛アイストレッチ

- ① 一度目をギュッと閉じて、パッと開ける
- ② 頭を動かさないようにして、黒目を右へ
- ③ 同じように黒目を左へ動かす
- 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



## スマホ老眼

「老眼」は、加齢に伴い目の調節機能が衰え、近くの物にピントが合いにくくなる状態をいいます。しかし、最近ではスマホを多用する20～30代の若い人が「手元の文字が読みにくい」「近くの物にピントが合いにくい」といった老眼と同じ症状を訴えることが増えました。

「スマホ老眼」は、近距離のスマホを長時間見ることで、目の筋肉の緊張状態が続き、老眼と同様にピント調節がきかなくなる現象をいいます。ほとんどが一過性のものですが、繰り返すうちに重篤化する可能性もあり、注意が必要です。