

10月10日は目の愛護デー

問 健康推進課（金屋庁舎）
清水行政局住民福祉室

いまや現代人の生活にパソコンやスマートフォン、携帯電話はかかせず、どこでも誰にでも使われているのではないのでしょうか。

パソコンや携帯電話がある生活は便利になる一方ですが、目の疲れを引き起こすという良くない点も持ち合わせており、目の疲れを自覚する機会が増えていきます。あなたの目は疲れていませんか？

疲れ目と眼精疲労

目が不快な感じになることを疲れ目といいます。人によって感じ方はさまざまですが、目が重い・痛い・シヨボシヨボする・かすむ・乾いた感じがする、まぶたがピクピクする、まばたきが多くなるなどがあります。

目を酷使し続けると、疲れ目以外にも、首や肩の凝り、頭痛、イライラ感などの症状が起きます。このように目の使い過ぎで全身に疲れを感じる状態のことを眼精疲労といいます。

眼鏡が合っていないかたり眼位に

異常があったりすると、目に負担がかかり、眼精疲労の原因になります。また精神的なストレスが眼精疲労の元になっていることもあります。

「VDT症候群」

パソコンやテレビなどの液晶画面のことをVDT（ビジュアル・ディスプレイ・ターミナル）といいます。VDT作業を長時間続けると眼精疲労になりやすく、VDT症候群を引き起こすと言われています。

● 症状

目・腰・背中・腕・足などの疲れや痛み、首・肩の凝りや痛み、頭痛など、全身にさまざまな症状がみられます。こうした症状が重なるると、疲労が慢性化し、仕事の能率が悪くなります。

また、気分が落ち込んで、毎日の生活に張りがなくなるなどの悪影響がでてきます。

目のセルフケアをしよう

意識してまばたきをする

パソコンなどは画面に集中するため、まばたきの回数が減り、ドライアイを引き起こしてしまいます。意識してまばたきの回数を増やし、ドライアイを予防しましょう。

● 環境を整える

パソコンなどを使用するときの距離が近いほど、目の調整力を使うため、疲れやすくなります。また、部屋が暗いとよく見えないために顔が近付いてしまい、その結果作業距離が短くなります。部屋の明るさなどを考慮することも大切です。

● 十分な睡眠をとる

目の負担を和らげるのに最も大切なことは目を休めることです。目は起きている時間は活発に活動しているため、睡眠をしっかりとって目を休めてください。

● 蒸しタオルで目を温める

目を温めることで目の周りの血行が良くなり、筋肉の凝りをほぐします。目が疲れたと感じたら、目を温めて血行を促してあげましょう。

疲れ目の症状が長く続くときは、目の異常が隠れている恐れがあります。一度眼科を受診してください。

乳幼児を子育て中の皆さまへ 子育て支援センターは 皆さまの子育てを応援します！

ベビーマッサージ&ママ・ヨーガ

- 日時／11月16日（月）10:00～11:00
12月4日（金）10:00～11:00
- 場所／子育て支援センター
- 対象／親子（2カ月から1歳程度の子ども）
- 定員／各回10組 ● 参加費／無料
- 申し込み／11月2日（月）から受け付けます。

状況により予定を変更することがあります。お気軽にお問い合わせください。実施状況は町ホームページでもお知らせしています。

	開設日時など（場所はいずれも子育て支援センター）	
子育て悩み事相談	月曜日（要予約）	8:30～17:15
子育て相談・ほっとルーム &お庭開放	火曜日～木曜日	9:00～11:00 13:30～16:30
あそびのひろば	金曜日（2日、9日、16日、23日） ※予約制。詳細は予定表でご確認ください。	10:00～11:00 14:00～15:00
にこにこひろば （1歳半～）	28日（水）	※予約制。詳細は予定表でご確認ください。
「トランポリンと乗り物で遊ぼう」	30日（金）	※予約制。詳細は予定表でご確認ください。

子育て支援センター（旧きび中央保育所）
☎ 090-7966-1697・52-5474（ファクス兼用）