

溜まっていますか？
目の疲れ



Pharmacy

【管理栄養士の】

日生薬局 / ミアヘルサ薬局



10月10日は目の愛護デー

コラム

疲れ目とは？

日常生活で目の乾きやかすみ、痛みが生じる目の疲れを感じることはありますか？
疲れ目の原因として、度数の合わない眼鏡の着用やパソコン・スマートフォンの長時間使用による目の筋肉のこり、まばたき回数の減少やエアコンの風による乾燥で起きるドライアイ等があります。この症状が慢性的に続くと、肩こりや頭痛、めまいなど体全体にも症状が現れる眼精疲労を引き起こす可能性があります。眼精疲労は現代病とも言われています。



眼精疲労になりやすい原因✓チェックリスト

- ☐ 夜遅くまでパソコンやスマートフォンなどを見ていることが多い
- ☐ パソコンやテレビ、スマートフォンなどの画面を長時間見ていることが多い
- ☐ まばたきをした際に目の乾きや痛みを感じる
- ☐ 眼鏡やコンタクトレンズを付けていても視界が見えづらく感じる
- ☐ 日常的に睡眠時間が短い
- ☐ 食事の栄養バランスは考えない



POINT

目の疲労を回復するには？

数分間目を閉じたり、遠くを見ることで目の筋肉が緩み疲労回復に繋がります。その際、目を温めて、血行を良くすることも効果的です。目の健康維持に関わる栄養素もあり、食事からのサポートも大切です。

目の健康維持に必要なおすすめの栄養素

ビタミンA

視覚機能の健康を保つ働きがあり、夜間視力の維持を助けます。油脂と一緒に調理すると吸収率が上がります。

ウナギ、チーズ、卵、人参、小松菜、ほうれん草等



ビタミンB1

視神経を含む、神経機能を正常に維持する働きがあります。

豚肉、玄米、カシューナッツ、しめじ、ゆで大豆、いりごま等



アスタキサンチン

サケ、エビやカニなどの甲殻類に含まれ、抗酸化作用による目の調節機能改善に役立つと考えられています。

アントシアニン

赤ワインや黒ごま、ブルーベリーなどに含まれ、視力回復や炎症を抑える効果が期待されています。

ルテイン

ブロッコリーやほうれん草、卵黄などに含まれ、網膜を守る働きがあります。

おすすめ商品

1~3粒/日

ビタミンだけでなく
こだわりの配合

昔ながら

おとなの肝油ドロップ
ブルーベリープラス

目の健康維持に
必要なビタミンAを配合
毎日の健康サポートに



当店販売価格

2,138円(税込)

参考文献
・目の病気・健康情報:公益財団法人 日本眼科医会(gankaikai.or.jp)
・日本食品標準成分表2020年版(八訂):文部科学省(mext.go.jp)
・一生役立つきちんとわかる栄養学:飯田薫子、寺本あい 株式会社西東社

※イラスト及び写真等は全てイメージです。

監修 日生薬局 管理栄養士 高橋