ひばり通信

訪問看護ステーションひばりが提供するフリーペーパーです

Toda Medical Group
戸田中央医科グループ
TMG
Vol.41
2021年9月発行

コロナ禍で目もお疲れ気味かも？

デジタル眼精疲労

コロナ禍の自粛生活で身体や体調の変化を訴える人が少なくないです。実際に変化があった内容は「疲労感や倦怠感」「目の疲れ」「体重の増加」が挙げられ、テレワークや自粛生活でデジタル機器を長時間使う事が増えた結果目の疲れを感じる人が半数以上います。眼精疲労に悩まされている方はぜひすぐにでもケアをはじめて欲しいです。というのも目の疲れは身体的な疲労感や倦怠感にもつながるから注意が必要です。

眼精疲労の影響

目の症状

目が痛い

まぶしい

目が渇く

目がかすむ

身体の症状

肩こり

頭痛

眼精疲労４つの対策

①度があった眼鏡とコンタクトを使う

度が合っていないと余計な負担をかけることになるので眼精疲労の原因になります。また、ブルーライトカットの眼鏡を着用することも負担の軽減につながるのでオススメです。

②目を温める

目を温めることで血流促進し、酸素と栄養素を届け老廃物を回収してくれます。目の筋肉もほぐれ、自立神経も整います。

ホットタオル
市販のアイマスク
どちらでもOK

③目に良い栄養を積極的に摂る

ブルーベリー、黒ゴマ、うなぎ、レバー、にんじん、豚肉、納豆、ナッツ類を意識して食事にとり入れてみてください。

④マッサージ

手指の腹部分でツボをゆっくり押しながら小さな円を描きます。

こんな時は医療機関での受診をおすすめ

病状が重かったり長引いたりする場合は眼科受診しましょう。
緑内障・白内障などの病気が隠れている場合があります。

ひがとこウォッチ

8月13日(金)より全国公開中の所沢を舞台にした映画『妖怪大戦争 ガーディアンズ』劇中に登場する大魔神が東所沢駅から降りてすぐにあるバスロータリーに設置されました。また、ところざわサクラタウンでは映画公開記念「ところざわサクラタウン大ヤミット～妖怪祭り～」が2021年7月20日(火)～9月20日(月/祝)の間開催しています。(KADOKAWA出典)

JR東所沢駅北口ロータリーに大魔神半身像

サクラタウンには魔人像と武神像

〈お問合せ先〉
訪問看護ステーションひばり
〒359-0021
埼玉県所沢市東所沢1-11-6　ｲｰｽﾄﾊｲﾂ102
☎：04-2951-3667
関連施設：東所沢病院