

目の健康を守るご自愛メソッド

朝目覚めてから夜眠りにつくまで、休むことなく働いている私たちの「目」。
毎日頑張る目を、優しくいたわる生活を心がけてみませんか？

目の潤い 足りていますか？「ドライアイ」

ドライアイは、涙の量や質の異常によって、目の表面が傷つきやすくなったり、右のような症状が現れたりする病気です。原因は、長時間のデジタル機器の使用、コンタクトレンズの着用、空気の乾燥などさまざま。実は目の症状だけでなく、頭痛や肩凝りなどを招く可能性もあるとされています。セルフケアで症状が改善しない場合は、慢性のアレルギー性結膜炎などの病気が隠れていることもあるので、眼科で相談してみましょう。

＼ドライアイの症状／



目の疲れ
光をまぶしく感じる
目が重い感じがする
涙が出やすい
目がゴロゴロする
など

やってみよう！
10秒チェック
まばたきをせずに10秒間目を開け続けてみましょう。

できない場合は、ドライアイの可能性が高いとされています。

今日から実践！

目の潤いキープ術

早めのセルフケアで、ドライアイを予防・改善しましょう。

まばたきをする

まばたきをすると涙が目の表面に行き渡り、目の潤いを保ちます。意識的にまばたきをしたり、時間を決めて目を閉じたりしましょう。



部屋の湿度を保つ

空気が乾燥していると、目も乾きやすくなります。加湿器などで適度な湿度をキープ。また、エアコンの風は直接顔に当たらないよう気を付けて。



目線を下げる

パソコンやスマホの操作、読書などで手元を見る際は目線を下げることを意識。自然とまぶたが下がり、涙が蒸発する面積が小さくなります。



目の周りをほぐす

目元を温めたり、目の周りを指先で優しく叩いたりしてほぐしましょう。ドライアイの症状を軽減し、涙の蒸発を防ぐ働きのある油分の分泌も促します。



ホットタオルなどで目元を温めてから行うのがおすすめ！

※まぶたの上から目を直接叩かないよう注意しましょう。

監修

眼科かじわらアイ・ケア・クリニック 院長
梶原一人 (かじわら かずと)

慶應義塾大学医学部卒。ハーバード大学研究員、スタンフォード大学リサーチ・アソシエート。2006年に「眼科 かじわらアイ・ケア・クリニック」を開業。レベルの高い医療の提供だけでなく、「眼科難民®」を救うため「患者さんの立場になって優しく心のこもったケアをする(TLC=Tender Lovely Care)」を実践し、行列ができる評判のクリニックとなっている。