

健康だより

「目が乾く！」ドライアイではありませんか？

目がつかれやすかったり、なんとなく目に不快感を感じるということはありませんか？疲れ目などの原因として最近注目を集めているのが目の乾き、ドライアイです。

目の不快感は実は目を使いすぎたためばかりではなく、ドライアイが原因かもしれません。次の中で長期にわたって当てはまるものが5つ以上あれば要注意！

① 目が疲れやすい	⑦ 目が痛いことがある
② めやにがでる	⑧ 何もしていないのに涙が出る
③ 目がごろごろする	⑨ 視界がかすむ
④ まぶたが重たい感じがする	⑩ 目がかゆくなる
⑤ 目が乾いた感じがする	⑪ 光がまぶしく感じる
⑥ なんとなく目に不快感がある	⑫ 目が赤い

目薬を上手に使おう！

目を乾燥させないためには、やはり目薬が一番です。目薬にもいろいろありますが、一番いいのは眼科で処方してもらうことです。市販のものを購入する場合は、防腐剤が入っていないものを選ぶように注意しましょう。

目をいたわる食べ物

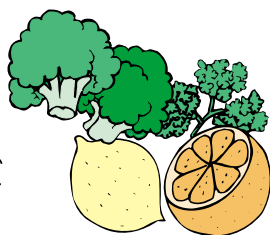
目を元気にするビタミンを紹介します。

ビタミンC

代表的な食品：

パセリ、ブロッコリーなど

効果：目の老化防止



ビタミンB

代表的な食品：

ごま、大豆、大豆製品、魚など

効果：網膜と目の神経が活発になる

ビタミンA

代表的な食品：

レバー、緑黄色野菜、うなぎ

効果：暗がりでも視界くっきり

