



## 目の乾燥を防ぎましょう！

### 今回のテーマ『目の乾燥』

スマホの利用やエアコンによる室内の乾燥・ストレスなどによって起こる乾燥対策を心掛けましょう

## 涙のことを知ろう



目の表面を覆っている涙は、「液層」と「油層」という2つの層でできています。液層はタンパク質など様々な成分を含んでおり、角膜への栄養補給や感染予防など涙の重要な働きを担っています。油層はまぶたの縁にあるマイボーム腺から分泌され、外側を覆うことで水分の蒸発を抑える働きがあります。

## 日常生活の中でできる目の乾燥予防や対策をご紹介します。

### ●目の乾燥に効果的な目薬を使う

市販の目薬は「防腐剤無添加の人工涙液」がおすすめ。また、涙の性質のバランスを調整する成分（塩化ナトリウム塩化カリウム、塩化カルシウム水和物、ヒアルロン酸ナトリウムなど）が配合タイプも◎。

### ●まぶたを鍛える

不完全なまばたきでは涙の油が出にくくなります。しっかりまばたきする為に、まぶたを鍛えましょう。上まぶたの運動は、2秒間目を閉じた後、2回まばたきしてぎゅーっと目を閉じます。下まぶたの運動は、目を開き、まぶしい感じに下まぶたを上を動かします。次に目尻と眉毛の間を指で上げてキツネ目にして下まぶたを上を動かすイメージで目を閉じようとしてみます。

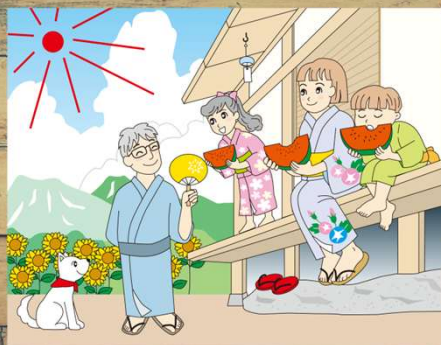
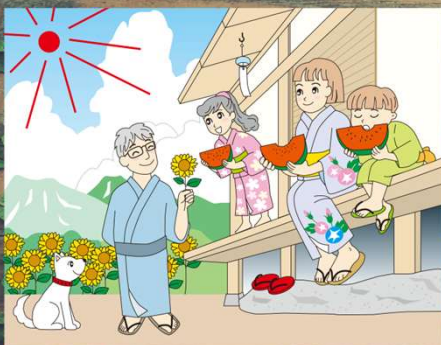
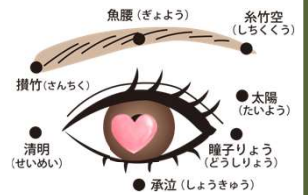
理想のまばたきの回数は20～30回/分、画面を凝視の場合5～7回/分しかしていないとか。ツボを指で2～3秒、気持ちよく感じる程度の強さで押ししたり離したりを繰り返しましょう。目を休めることも大切。スマホやパソコンを使用したら、1時間に15分程度、休憩しましょう。

### ●目のまわりのマッサージをする

目の疲れは目の乾燥にもつながります。目のまわりには、血流を促すツボがたくさんあるので、気持ちよく感じる程度で押ししたり離したりと数回繰り返しましょう。

### ●目を温める

目を温めるのも効果的。目を温め血流を良くすることでマイボーム腺から油が出やすくなり涙の質を改善してバランスを整える効果が期待できます。40℃程度の蒸しタオルをまぶたに約10分あてると良いです。目を温めてからマッサージをするのも良いでしょう。



## まちがいさがし

5ヶ所あるよ！  
答えは裏を見てね