

げんき通信

C O L U M N

げんきコラム

乾燥対策しましょう!



秋から冬に向かうこれからの季節は空気の乾燥が気になりますね。エアコンが入るとますます湿度が下がり、肌がカサカサしてかゆくなる人が増えてきます。無意識にガリガリかいて皮膚の表面をいためてしまい、またかゆみが強くなる、という悪循環になります。対策としては、お風呂のお湯をあまり熱くしないこと、体を洗う時に強くこすりすぎないこと、お風呂の後はなるべく早めに保湿剤を塗ることなどを心がけてください。

処方せんはぜんぶ
「くぼ薬局」に
おまかせください



すべての病院・医院の
処方せんを受けつけ
責任を持って調剤いたします。

疲れ目のおはなし

①目をしっかり休める
定期的に目を休めてください。長時間のパソコン作業をする時は、1時間毎に10

疲れ目を改善するには
目を放置しないことが大切です。

現代社会では、パソコン・携帯電話・テレビゲーム等の普及により、目を酷使することが多くなっています。特に、パソコンや携帯電話は近くだけを見続けることが多く、遠くを見る時間が少なくなりました。目の筋肉の固まる大きな原因と言われています。疲れ目という言葉は、大きく二種類に分かれます。休憩や睡眠によって回復するものが「眼疲労」と呼びます。一般に疲れ目と言っているのは前者のことです。後者はより重い症状を指します。目の疲れを感じていても休憩をとらないと、眼疲労が眼精疲労に進展してしまい、ひどくなると、頭痛・めまい・はきけ・食欲不振・倦怠感などの全身症状が出てくるので注意が必要です。眼精疲労を予防するためには、目を酷使している原因を知り、日頃から疲れ目を放置しないことが大切です。

②パソコン環境の改善
作業時の机や椅子の高さが体に合っていないと、疲れ目の原因となる場合があります。特にモニター画面は視線が下向きになる位置に設置するのが鉄則です。モニターを見る時、視線が上に向くと、眼球と空気の触れる面積が広くなって目が乾きやすくなります。また、常に頭を上げて

分ほど休憩を取るのが理想的です。また、時々遠くを見ることも大切です。目の周囲のマッサージや目の体操(眼球を時計回りと反時計回りにぐるぐる回す)が効果的です。また、まぶたの上から温めたり冷やしたりすると、周囲の血管が拡張・収縮するので血行がよくなり、目や周辺の筋肉の老廃物を取り除いてリフレッシュできます。



目に良いとされる栄養素をのべてもたいせつです。

また、目に良いとされる栄養素を摂ることも大切です。特にビタミンB群は疲れた目に効果があります。ビタミンB群は豚肉・鯖・レバー・納豆・のり・大豆・牛乳・玄米などに多く含まれています。また、ブルーベリーなどに含まれるアントシアニンや、緑黄色野菜に含まれるβカロチンやルテインも効果的です。サプリメントの利用もおすすめです。

④点眼薬の使用
点眼薬は疲れ目の一時的な解消に役立つだけでなく、予防する効果もあるので、症状に合わせて選びましょう。薬局店頭で薬剤師・登録販売者にご相談ください。

③眼鏡やコンタクトレンズの矯正
度の合わない眼鏡やコンタクトレンズは眼精疲労を起こしやすいので、使っていて負担を感じる場合は早めの眼科受診が必要ですよ。



《中町店薬剤師/たなか》

ご家族みなさんのかかりつけ薬局としてご利用ください

あなたのまちのくすり箱

くぼ薬局

- 県庁通り店 ☎23-4550
- 中町店 ☎26-2817
- 木原店 ☎24-2233
- 中の小路店 ☎24-2882
- 西与賀店 ☎22-2311
- 医大通り店 ☎32-1133
- 北茂安店 ☎0942-89-1777