

# アイに♡の手を 見つめ直そう 目の健康

目の老化は誰にでも訪れますが、最近は若い人にもスマホの長時間使用などによる目のトラブルが増えています。目の健康を保ち、快適な生活を送るためにも日頃からアイケアを忘れずに。

こんな  
トラブルに  
ご用心！

## 👁️👁️ ドライアイ

目がごろごろする、痛みやけいれん、充血などの症状が出る。コンタクトの乱用や空気の乾燥などが原因のひとつ。

## 👁️👁️ スマホ老眼

スマートフォンやパソコン等の使いすぎでピントが合いづらくなる。通常の老眼と違い、目を休めると改善する。

## 👁️👁️ 糖尿病網膜症

かすみ、ゆがみ、視力の低下などが起こる。糖尿病の合併症のひとつで、失明の原因にも。血糖コントロールで予防できる。

## 👁️👁️ 白内障

かすむ、ものが二重に見える、まぶしいなどの症状が出る。糖尿病やアトピーが原因のことも。

## 👁️👁️ 緑内障

視野がだんだんと欠けてくる、狭くなる。日本人の中途失明の原因では最も多く、40歳以上の20人に1人が発症。

## 👁️👁️ 加齢黄斑変性

急な視力の低下、ゆがみ、視野の中心が欠けるなどが主な症状。放置すると失明の危険も。

加齢により起こりやすい目の病気



眼科検診を  
定期的に受診しよう

目の病気は早期発見・治療で、回復や症状の緩和が見込めます。ただし、自覚症状が少ないため、40歳を過ぎたら1年に1回眼科検診を受けることをおすすめします。

## アイケアのポイント



### スマホ・パソコン等の使い方に注意する

画面との距離は30cm以上  
(パソコンは40cm以上)

画面は目が少し下に向くくらいの位置

### ちょっと休憩する癖を

1時間ごとに少し休憩すると○。  
窓の外をぼんやりと見て目を休ませて。



### バランスのよい食事

目の健康を守るには栄養バランスのよい食事が大切です。特に目の機能維持に役立つ「ビタミン類」を意識してとるのがおすすめです。

積極的にとりたいビタミン類 /

ビタミンA・ビタミンC



緑黄色野菜

果物

レバー

ビタミンB群



乳製品

豆類

豚肉

青魚



### 禁煙

タバコは白内障や加齢黄斑変性を引き起こす原因になります。目のためにもタバコからの卒業を。



### 紫外線対策

紫外線は目の組織に直接ダメージを与えます。日傘やUVカット効果のあるメガネなどで紫外線を予防しましょう。



視野が欠ける、急な視力の低下などの症状があればすぐに眼科を受診しましょう。また、目の疲れや痛みなどの症状が長く続く場合も放置せずに眼科を受診してください。

## けんぽお知らせ板