

ゆる〜く対策「目の健康」

紫外線に注意！



長時間、強い紫外線に当たると、黒目（角膜）に炎症が起こり、目が痛くなったり充血したりすることがあります。他に白内障や加齢黄斑変性症などの原因にも…。

■サングラス

UVカット加工のサングラスをかける。色の薄い方が、瞳孔が開かず眼内に入る紫外線が減ります。

■日傘やつば広帽子

紫外線は、サングラスの隙間や頬に反射して目に入ります。顔にあたる紫外線を減らすことが有効です。

スマホのブルーライトをオフにする

パソコンやスマホから発せられるブルーライトは、目を疲れさせるだけでなく、夜に浴びると体が昼間と勘違いして、生活リズムが狂っていくうえ、シミ、シワ、たるみの原因になります。スマホには、ブルーライトオフにできる機能がついているものがあるので活用しましょう。



気が付いたら遠くを見る

目の健康のためには、パソコンやスマートホンの画面を見る時間は1日4時間以内に抑えるのが望ましいそうです。せめて、こまめに目を画面から離して目を休めるよう意識しましょう。

先日、左目に丸い輪とギザギザ線がぐにゅ〜っと浮かんでいることに気づきました。驚いて眼科を受診し眼底カメラを何枚も撮影し、結果は「後部硝子体剥離」で経過観察。症状はしばらく続くそうです👉改めて目の大切さを実感しました。目の健康にも注意したいですね。

(K.K)