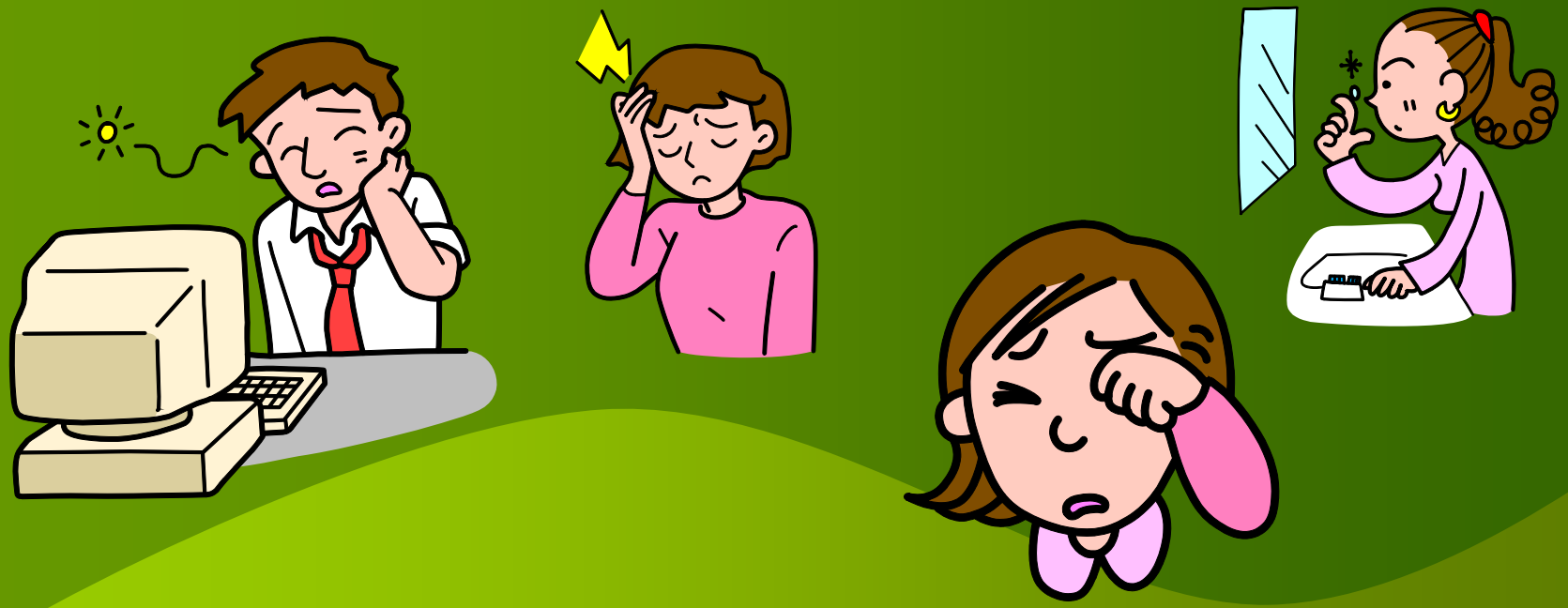
スズムラ眼科医院

その症状、眼精疲労ではありませんか？

眼精疲労とは

眼精疲労とは、眼を使う作業を続けることで、眼痛・眼のかすみまぶしさ・充血などの目の症状や、頭痛・肩こり・吐き気などの全身症状が出現し、休息や睡眠をとっても十分に回復しない状態のことをいいます。



ぐっすり眠っても取れない眼の疲れ･･･それは眼精疲労です。

スズムラ眼科医院

眼精疲労になりやすいこんなこと、していませんか？

眼精疲労チェック

眼精疲労は生活習慣の積み重ねで起こる病気です。
毎日の生活で、眼精疲労になりやすいことをしていないか、チェックしてみましょう。

- ☑ コンタクトレンズを使っている。
- ☑ 仕事などでパソコンを良く使う。
- ☑ 床に寝転んでテレビを見る。
- ☑ 電車の中で本を読む。
- ☑ ストレスを感じることが多い。

一つでも該当する方は

眼精疲労の危険性があります。

スズムラ眼科医院

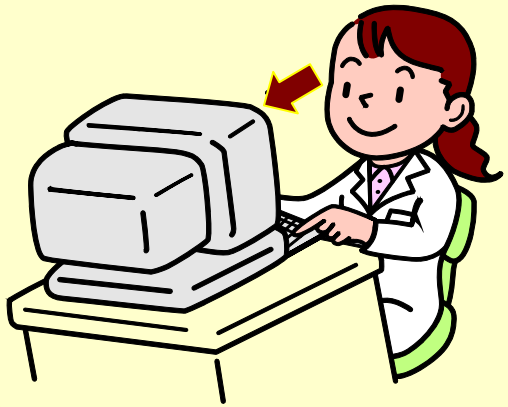
眼精疲労を改善するポイント

眼精疲労チェック

日々の仕事や生活習慣を変えるのは、なかなか大変なことかもしれません。しかし、ちょっとした工夫で眼精疲労を改善することもできます。
気になる方はぜひ実践してみましょう。

遠くを見る
習慣をつける

パソコン等の
ディスプレイは
見下げる位置に置く



ビタミンを
積極的に摂る

スズムラ眼科医院

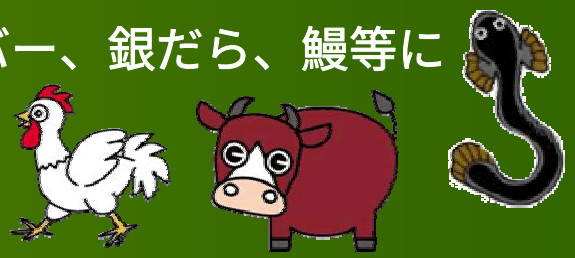
眼に良い栄養素(1)ービタミンA

ビタミンＡは眼の角膜と粘膜を健康に保つ作用があります。眼精疲労の改善には欠かせない栄養素の一つです。

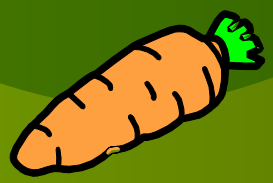
※レチノールはビタミンAの構成要素の一つです。
※βカロチンは体内でビタミンAに変換される要素です。

ビタミンA

レチノール → 鶏・豚・牛のレバー、銀だら、鰻等に多く含まれます。



βカロチン → 小松菜、にんじん、春菊、ほうれん草等に多く含まれ、油と一緒に摂ると吸収量がアップします。



スズムラ眼科医院

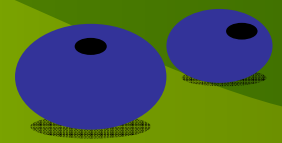
眼に良い栄養素(2)ーアントシアニン

網膜の中には光の明暗を感知するロドプシンという物質があります。ロドプシンは眼を使うことで徐々に分解されると同時に、年齢と共に減少してきますが、アントシアニンにより再合成されることが分かっています。

アントシアニン

※ブルーベリーに含まれるアントシアニンは視力に対する臨床例が多数報告されています。

ブルーベリー、ぶどう、いちご等に多く含まれます。



スズムラ眼科医院

眼に良いレシピーにんじんピラフ

βカロチンがたっぷり含まれたにんじんを使って、
『食べる目ぐすり』になるピラフを作りましょう。
すりおろしたにんじんを使うので、にんじんが苦手
なお子様でも、おいしく食べることができますよ！

【材料（4人分）】
米・・・３カップ
固形スープ・・・１個
塩・・・小さじ１
コショウ・・・少々
にんじん ・・・大１本
豚薄切り肉 ・・・１００ｇ
玉ねぎ・・・１個
サラダ油・・・大さじ２

スズムラ眼科医院

眼に良いレシピーにんじんピラフ

【作り方】

1．米は洗ってザルに上げておく。
2．にんじんはすりおろす。
3．豚肉はひと口サイズに切る。
4．玉ねぎはみじん切りにする。
5．サラダ油大さじ１で、豚肉、にんじん、玉ねぎを炒め、塩コショウする。
6．サラダ油大さじ１を足して、１を加えさらに炒める。
7．水３カップ、塩、固形スープを入れる。
8．７を炊飯器に入れて、普通に炊く。
9．あればさやえんどう等をゆでて刻んだものを盛って完成！

スズムラ眼科医院

コラム・・・花火の色の不思議

各地で花火大会が開催される時期になりました。

花火は燃えているのに青や緑などの色が出ているのを不思議に思ったことはありませんか？
これは特定の元素を含む化合物を燃やすとその元素固有の様々な色の炎を出して燃えるという素質を応用したもので、例えば青色は酸化銅、金色はチタン合金などを燃やすことで発色させているのです。
科学の力がこんなところで応用されているのですね。

ながくて納涼まつり：平成２０年８月１６日(土)

２０００発の打ち上げ花火やスターマインが夏の夜空を彩ります。