

## 疲れ目は冷やす？ 温める？

疲れ目は目の周りの筋肉が緊張しているために生じます。そのため、目の周りの血行をよくし、目の周りの筋肉を弛緩させることが大切です。ですから、疲れ目の解消には、目を温めると効果的です。

目を冷たいタオルなどで冷やすと、目の周りがひんやりし、リフレッシュします。また、目を温めたあとに冷やすと血行がよくなり、疲れ目の解消につながります。

## ブルーライト対策、していますか？



### ◆ブルーライトとは…

私たちが見ている「光」には、赤・黄・緑・青などの色が含まれています。その中でも紫外線に波長域が近く、強いエネルギーを持つ青色光が、ブルーライトです。

ブルーライトは、太陽光のほか、スマートフォン、パソコンの液晶などで使用されるLEDライトの中にも含まれています。

### ◆ブルーライトの何が問題？

私たちは、太陽光（ブルーライト）を認識することで朝に目を覚まし、体内時計を調整しています。しかし、眠る前までスマートフォンなどを使用し、ブルーライトを浴びていると体内時計が狂い、不眠の原因となります。

また、ブルーライトは、眼精疲労を生じさせたり、網膜疾患や加齢黄斑変性症を引き起こす原因の一つと考えられています。

### ◆ブルーライト対策

ブルーライト対策には、その影響を軽減させるパソコン用のメガネを装着したり、液晶用フィルムなどを使用する方法があります。

## なぜ、ブルーベリーは目に良いのですか？



ブルーベリーは、目に良い食べ物であることはよく知られています。

### ◆目に作用する成分は…

ブルーベリーに含まれる目に良い成分は、アントシアニンです。

### ◆アントシアニンの働き

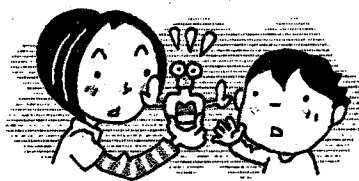
アントシアニンにはロドプシンという物質の再合成を助ける働きがあります。

ロドプシンは光情報を脳に伝える役割を果たしており、使うと分解されます。分解されたロドプシンは再合成されますが、目に疲労が蓄積されていると、再合成に時間がかかり、目の機能も低下してしまいます。

### ◆アントシアニンを含む食品

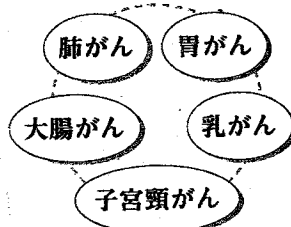
アントシアニンを含む食べ物には、ブルーベリーのほか、カシス、黒豆、ぶどう、紫キャベツ、赤ワインなどがあります。また、サプリメントの利用も手軽で便利です（摂取する際は、専門家に相談しましょう）。

## 目薬の使い回しってダメなの？



目薬は、気をつけて使用していても、容器の先がまつげに触れて、細菌が付いている可能性があります。家族の間であっても、目薬の使い回しはやめましょう。

### 5つのがん検診



本日、2年生にがんのパンフレットを配付しました。