

# たかもりメテックだより

## 目の健康について

### ◎目が疲れるとどうなる？

目を長時間使う作業を続けることで、目だけでなく体全体に症状がでることがあります。休息や睡眠をとっても十分に回復しない状態が続くときは眼精疲労になっているかもしれません。

ピントを調節する毛様体筋は自律神経によって支配されています。

目を酷使していると、毛様体筋が疲れて自律神経のバランスが崩れ、全身に症状があらわれると考えられています。

### ◎目が疲れやすい生活習慣

#### ・デジタルデバイスの長時間の使用

スマホやタブレット、パソコンなどを長時間使用すると、目の乾燥や疲れ、頭痛などの症状があらわれやすくなります。

#### ・長時間の集中作業

目を一点に集中させたままの作業や読書は、目の筋肉を長時間同じ位置に固定することになり、目の疲れやドライアイの症状をもたらすことがあります。

#### ・室内の照明

明るすぎる照明や暗すぎる照明は、目に負担をかけることがあります。

特に長時間の間接照明や蛍光灯の下での作業は、目の疲れを感じやすくなります。

#### ・眼球の乾燥

空調の効いた場所や乾燥した環境では、目の表面が乾燥しやすくなります。

それに伴い、目の疲れや不快感が生じることがあります。

#### ・ストレス

ストレスは体内の免疫系や自律神経に悪影響を及ぼし、目の症状を悪化させる可能性があります。

仕事や学業、家庭の問題など、日常生活のストレスを軽減することは、目の健康にとっても重要です。



### ◎目のケア方法

1. スマホの画面液晶の明るさを調整する
2. スマホやパソコンを使用する際は、目を近づけすぎない
3. デジタルデバイスの長時間使用時は休憩を入れる（1時間毎に10分程度）
4. メガネやコンタクトの度数を合わせる



目は視覚を感じるとても重要な働きがあります。

目のケア方法をためしてみ、目を労わる生活を心がけましょう。

# 岩本医院

☎(0827)84-0011

	8:30 ～ 11:30	14:00 ～ 17:00
月	●	●
火	●	●
水	●	●
木	●	×
金	●	●
土	●	×

受付時間 (8:30～11:30 14:00～17:00)

木曜日・土曜日は午後休診

日曜日は終日休診とさせていただきます。

小児科の午後の診療は16:00～となりますので  
ご注意ください。

◆ホームページ◆

<http://www.iwhospital.com/>

QRコードからも  
ご覧頂けます →



## 2023年10月

月	火	水	木	金	土	日
						1 終日休診
2	3	4	5 午後休診	6	7 小児科休診 午後休診	8 終日休診
9 スポーツの日	10	11	12 午後休診	13	14 午後休診	15 終日休診
16	17	18	19 午後休診	20	21 午後休診	22 終日休診
23	24	25	26 午後休診	27	28 午後休診	29 終日休診
30	31					

## 2023年11月

月	火	水	木	金	土	日
		1	2 午後休診	3 文化の日	4 午後休診	5 終日休診
6	7	8	9 午後休診	10	11 午後休診	12 終日休診
13	14	15	16 午後休診	17	18 午後休診	19 休日当番医
20	21	22	23 勤労感謝の日	24	25 午後休診	26 終日休診
27	28	29	30 午後休診			