

目の疲れは早めの解消が肝心

昨今、自宅にいる時間が増えた結果、大人も子どもも、パソコンやスマートフォンなどIT機器の画面を見る時間も増えたのでは。そうした人が注意したいのが目の疲れです。全身にも悪い影響を与えるので早めの対策が大切です。

ドライアイや毛様体筋の緊張が原因に

目の疲れの原因はさまざまですが、中でも多いのが目の表面が乾くドライアイです。パソコンやスマートフォンなどの画面を見ていると、無意識のうちにまばたきの回数が減ります。目の表面を覆う涙が蒸発しやすくなり、その結果、目の疲れや痛み、ショボショボしたりゴロゴロするなどの症状が現れます。さらには、首や肩のこり、頭痛、背中への痛み、イライラなどを招くことがあります。

目の疲れは、ピントを調整する筋肉のコリからも起こります。私たちは、近くの物を見るとき、眼球にある毛様体筋という筋肉を緊張させ、水晶体を厚くしてピントを合わせます。近くの画面を長時間見続けると、毛様体筋は緊張し続けます。また、度数の合わない眼鏡を使ったり、暗い場所で読書や作業を行ったりすると、毛様体筋が無理にピントを合わせようとするため、同様に目の疲れを招きます。

目を休ませたり、温めたりするのが効果的

目の疲れを放置すると、回復しにくい眼精疲労に進みます。目の疲れを溜めないようにすることが大切です。

パソコンを操作するときはこまめに休憩を取り、画面から目を離しましょう。遠くの景色を見ると、毛様体筋の緊張をほぐせます。

蒸しタオルなどで目を温めるのもおすすめです。目の周りの血行がよくなり、疲労物質が取り除かれます。また、まつげの根元にある油の分泌腺が温められることにより分泌が促され、涙が蒸発しにくくなります。目をぎゅっと閉じてからパッと大きく開く、眼球をぐるぐる回すなどのストレッチも、目の疲れ解消に役立ちます。

パソコンやスマートフォンの画面は目から40cm以上離し、やや見

下ろす高さにするといった作業環境の整備や、度数の合った眼鏡やコンタクトレンズの使用なども目の疲れ対策に欠かせません。

目の疲れが続くときは眼科を受診

市販の目薬をさしても目の疲れや痛みが取れないときや、目の疲れがひどいときは、眼科を受診しましょう。パソコン作業で目を酷使したのが原因だと思っていたら、目の病気や、持病で服用している薬が涙の量の低下をもたらす、目の疲れにつながっていたということもあります。

なお、目の疲れに関してわからないことがあるときは、薬剤師に気軽にたずねてください。



イラストレーション：堺 直子

クスリンです。

ご意見をお寄せください 読者アンケート

回答方法 ハガキ、QRコード（またはURLからアクセス）いずれかの方法で一人さま1回限りとさせていただきます。

- ハガキ**
- 1 Lifeを受け取った薬局の名称と所在地（例：●●薬局 ●●店 ●●市）
 - 2 健康情報をどこから入手していますか？
1.テレビ・ラジオ 2.インターネット
3.家族・知人 4.雑誌 5.自治体
6.その他
 - 3 ①の薬局へのご意見・ご要望
 - 4 Lifeへのご意見・ご要望
 - 5 郵便番号・住所 6氏名 7 性別
 - 8 年齢 9 電話番号

※記入漏れや間違いがあるとプレゼントをお送りできない場合があります。

QRコード QRコードを読み取るか、<https://questant.jp/q/CA8OVR5V1>にアクセスしてご回答ください。ご利用端末が対応していない場合はハガキでご回答ください。

○上記以外の方法でのご応募は受け付けておりません。

※あて先（切ってハガキに貼ることができます）

〒150-0001
東京都渋谷区神宮前5-47-11
クラスAネットワーク Life10月号係

より良い紙面作りと、薬局のサービス向上のためにぜひご協力ください。

締め切りは、11月5日（当日消印有効）です。

アンケートにご協力いただいた方の中から抽選で60名様に下記の商品プレゼントいたします。



いつもの食事にかけるだけ

料理にかけるだけで、EPAとDHAが摂れるオイルです。小さじ1杯（4.6g）に300mgのEPA&DHAが入っています。オリーブとごまの2種類をセットにしてプレゼント。クセがなく、サラダや納豆、煮物などにおすすめです。

スーパーオメガ3オイル EPA&DHA
オリーブ・ごま 100g 1,620円（税込）/1本
ニスイ ☎0120-837-241

○商品については、上記にお問い合わせください。

※プレゼントの当選発表は発送をもってかえさせていただきます。ご回答いただいた方の個人情報（特）クラスAネットワークにて厳重に管理し、プレゼント以外の目的で使用することはありません。お寄せいただいたご意見・ご要望等は、今後の紙面作り（Webサイトを含む）及び薬局サービス向上に活用させていただきます。
※プレゼント商品は薬局で取り扱っていない場合もあります。

お知らせ

健康情報をWebでも
Lifeの姉妹サイト「class Aヘルシーライフクラブ」では、Lifeのバックナンバーをはじめ、旬の健康情報を配信しています。ぜひご覧ください。
<https://www.e-classa.net/>
class Aヘルシーライフクラブ（検索）

＜健康脳クイズの答え＞
答えは、「イモホリ」でした。



次号予告 11月号は「自宅で運動」を特集します。どうぞお楽しみに。

薬剤師にご相談ください
お薬から健康生活までトータルで応援します。

処方せんがなくともお気軽に薬局におこしください。

発行 株式会社クラスAネットワーク 〒150-0001 東京都渋谷区神宮前5-47-11
TEL:03-5778-9388 FAX:03-6368-5322 E-MAIL:info@i-classa.com

ありがとう、わたしのカラダ。 2020



Life 10

[class A 薬局の健康情報紙 ライフ] 無料

特集

魚を楽しむ五つの心得

■目の疲れは早めの解消が肝心…4
EPA & DHAオイルを60名様にプレゼント…4

鰯（イワシ）



骨ごと食べてカルシウムも摂取

日本のイワシには、マイワシ、カタクチイワシ、ウルメイワシがあります。青魚の中でもDHAやEPAなどの不飽和脂肪酸の含有量はトップクラス。煮つけや南蛮漬けなどにして骨ごと食べればカルシウムも摂ることができます。



鯖（サバ）



血合いにはビタミンB群や鉄が豊富

「サバの生き腐れ」といわれるほど鮮度が落ちやすいので、手早く処理を。DHAやEPAをはじめ、ビタミンAやビタミンDなどが豊富。血合いにはビタミンB群や鉄、タウリンも含まれるので、血合いごと食べられる味噌煮などがおすすめ。



太刀魚（タチウオ）



オリーブ油と同じオレイン酸が摂れる

白身の魚ですが、脂質が豊富。その多くが不飽和脂肪酸のDHA・EPAやオレイン酸です。オレイン酸はオリーブ油と同じオメガ9系脂肪酸で、血中の悪玉コレステロールを減らすといわれます。クセがないのでどんな調理法でもOK。



魚を食べていますか？

日本人の魚離れがいわれています。実際、1人当たりの魚介類年間消費量は2001年の40.2kgをピークに減少の一途をたどり、2018年には23.9kgにまで落ち込んでいます*。古来、日本人の食卓にのぼってきた魚、もっと見直してみませんか。

*出典：農林水産省「食料需給表2018年度」

注目したい魚の栄養素

魚にはたくさんの栄養素が含まれています。特に注目したい栄養素をご紹介します！

●アミノ酸バランスの良い優良なたんぱく源

私たちの体のもとになるたんぱく質は20種のアミノ酸で構成され、体内で合成できないものを必須アミノ酸といえます。魚の多くは必須アミノ酸を過不足なく含んでいる、アミノ酸スコア*が最高値100の良質なたんぱく質です。

*食品中の必須アミノ酸の比率を数値化したもの



●不飽和脂肪酸のDHA、EPA

青魚に豊富なDHAとEPAは体内で合成できない不飽和脂肪酸の一種（オメガ3系脂肪酸）です。血管を保護する、血管壁にある悪玉コレステロールを取り去る、善玉コレステロールを増やして中性脂肪を減らすなど多くの効用があります。



鰯（イナダ）



出世魚ブリの子どもはさっぱり味

成長に伴って名前が変わる出世魚として知られるブリ。イナダはブリの子どもです。脂ののったブリと異なり、イナダの刺し身はさっぱりとした味わい。ブリ同様、イナダの照り焼きも締まった身と甘辛いタレで食欲をそそります。



鯖（サワラ）



クセがなく幅広い料理に使える



昔は高級魚でしたが、最近では地球温暖化の影響で、日本海側や東北でも捕れるようになり身近な魚になっています。身がやわらかくクセがないので、煮つけ、塩焼き、味噌漬、かす漬けなど幅広い料理に使えます。

心得

旬の魚と食べ方を知ろう

旬の魚を食べないなんてもったいない。魚の旨味を堪能しましょう。

イラストレーション：木暮雅子

