

住まいのかわら版

Vol.78
2025年8月号

＜発行＞
株式会社大雄
DAIYU

目の乾燥を防ぎましょう

さまざまな環境で起こる目の乾燥。
日常生活の中でできる予防や対策をご紹介します。

みなさまに暮らしと住まいを快適にするためのちよつと役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「目の乾燥」です。

目の乾燥は、スマホの利用やエアコンによる室内の乾燥はもちろん、ストレスなども影響があると言われてい
ます。目が乾いているな、と感じたら、ぜひ対策をしましょう。

涙のことを知って まずは身近にできることを

●涙の成分とは？

目の表面を覆っている涙は、実は「液層」と「油層」という2つの層でできています。液層はタンパク質など様々な成分を含んでおり、角膜への栄養補給や感染予防など、涙の重要な働きを担っています。油層はまぶたの縁にあるマイボーム腺から分泌され、外側を覆うことで水分の蒸発を抑える働きがあります。

●目の乾燥に効果的な目薬を使う

市販の目薬を選ぶなら「防腐剤無添加の人工涙液」がおすすめです。ま



た、涙の性質のバランスを調整する成分（塩化ナトリウム、塩化カリウム、塩化カルシウム水和物、ヒアルロン酸ナトリウムなど）が配合されているタイプも良いでしょう。

●まばたきを意識する

スマホやパソコン、車の運転は1つのものや方向をじっと見る傾向にあるので、まばたきの回数が減るそうです。画面を見ているときも、まばたきを意識しましょう。



理想のまばたきの回数は1分間に20～30回ほどですが、画面を凝視していると1分間に5～7回しかしていないとも言われています。

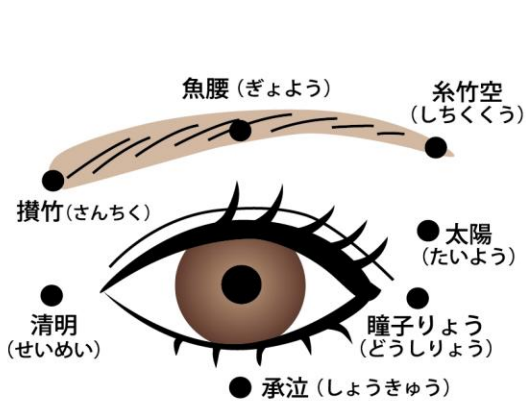
セルフケアで目をいたわり 乾きを防ぐ

●まぶたを鍛える

不完全なまばたきでは涙の油が出てにくくなります。しっかりまばたきできるよう、まぶたを鍛えましょう。上まぶたの運動は、2秒間目を閉じた後、2回まばたきをし、ぎゅーっと目を閉じます。下まぶたの運動は、目を開き、まぶしい感じに下まぶたを上に向かって動かします。次に目尻と眉毛の間を指で上げてキツネ目にして下まぶたを上に向かって動かすイメージで目を閉じようとしていきます。

●目のまわりのマッサージをする

目の疲れは目の乾燥にもつながります。目のまわりには、血流を促すツボがたくさんあるので、気持ちよく感じる程度で押し離したり数回繰り返しましょう。



ツボを指で2～3秒、気持ちよく感じる程度の強さで押し離したりを繰り返しましょう。

●目を温める

目を温めるのも効果的です。目を温めて血流を良くすることで、マイボーム腺から油が出やすくなり、涙の質を改善して、バランスを整える効果が期待できます。40℃程度の蒸しタオルをまぶたに約10分あてると良いですよ。目を温めてからマッサージをするのも良いですね。

●目に良い食べ物を食べる！



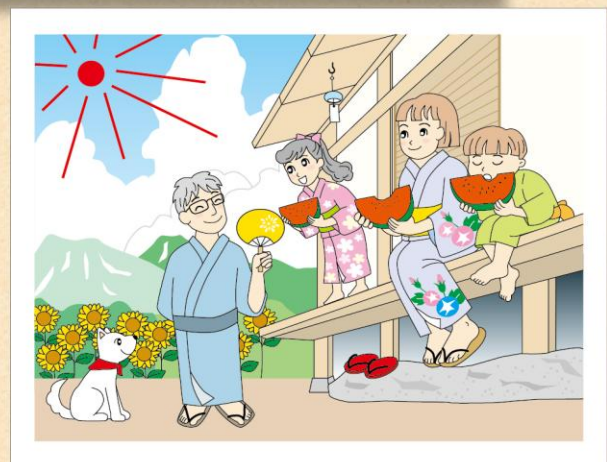
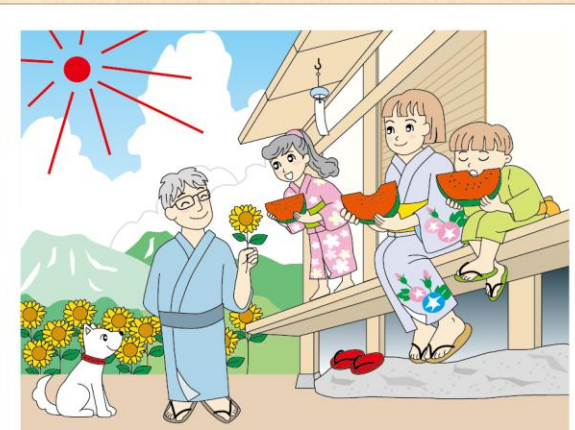
目を休めることも大切。スマホやパソコンを使用したら、1時間に15分程度、休憩しましょう。窓の外遠くの景色を見るのもおすすめです。

涙の状態を安定させて目の乾燥を予防するためには、食事も大切です。特にビタミンA（レチノール）は、目に潤いを与えるヒアルロン酸を体内で作らしたり、涙を目の表面に安定させるのに必要なムチンの分泌を促したりする働きがあります。鶏レバーや豚レバー、にんじん、ほうれん草がおすすめです。脂溶性ビタミンで油に溶けるため、油と一緒に食べるとより効果的です。

頭の体操

間違いさがしゲーム

上下のイラストで違うところが5箇所あります。
さあ！チャレンジしてみよう！



答えは裏面をみてね！

裏面にも役立つ情報が満載！

DAIYU

〒254-0075 平塚市中原1-17-1 Tel0463-33-8000