



訪問看護新聞

グレース訪問看護ステーション 横浜

10月10日は目の愛護デーです

1947年に中央盲人福祉協会により定められました。

現在は厚生労働省が主催し目の大切さを呼びかける各種イベントが行われています。

皆さんもこの機会に、目の健康について考えてみてはいかがでしょうか。



誰でも長時間仕事や勉強をして目を使いすぎたりすると目が疲れます。通常は目を休ませることで短時間で回復しますが、目の疲れがなかなか解消せず、目や体に症状が出てくるような場合を**眼精疲労**といいます。眼精疲労は日常生活に支障が出ることがあるため治療が必要です。

また、2大失明原因である緑内障と糖尿病網膜症は、初期には自覚症状が全くありません。

どちらも早期発見が大切なため定期的に眼科検診に行きましょう。



あなたの目の健康を守るため、正しい目の知識を身につけ、目のかかりつけ医を持ちましょう。



目にいい食べ物

ビタミンA

目の結膜を強くし疲れや乾燥を防ぎます。



にんじん・ほうれん草などの緑黄色野菜、レバー、うなぎ、卵黄など

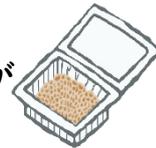


ビタミンB

特にビタミンB2は、目の疲れに効果的。



また、ビタミンB1が足りなくなるとイライラし精神的疲労が起こりやすくなります。豚肉、ゴマ、レバー、納豆など



たんぱく質

消化吸収されてアミノ酸となり、細胞の老化を防ぐ働きがあります。



もちろん目の老化にも効果的です。大豆、チーズ、卵、レバーなど

