

CASE 07

目が疲れる



仕事でずっとパソコンの前。帰る頃には目がしょぼしょぼして、はっきり見えなかったり、ピントが合わなかったりします。

目の疲れは、ピントを調節する
もうようたいきん
毛様体筋が緊張し続けることで起こります。**毛様体筋を休ませる**時間をつくり、栄養を送ることが大切です。



さんちく せいめい
攢竹、晴明

目の近くにはツボが集中しています。眼球のまわりの骨の縁に沿って、目頭から目尻まで、静かに押ししてみましよう。



アントシアニン&ビタミンA

ブルーベリーや黒豆に多く含まれているアントシアニンというポリフェノールは、目の疲れを和らげてくれます。

レバーやうなぎ、肉、魚などに含まれる**ビタミンA**も、網膜^{もうまく}の材料となるので、目にとって大事な栄養素です。



また、体内で必要に応じてビタミンAに変換されるβ-カロテンは、にんじんやカボチャ、ほうれん草などの野菜に多く含まれています。油と一緒に摂ると吸収率が高まるため、炒めものなどにして食べるのがおすすめです。

これらの栄養素はサプリで補うのも効果的ですが、ビタミンAは摂りすぎると健康を害することがあるので注意が必要です。