

肩こり

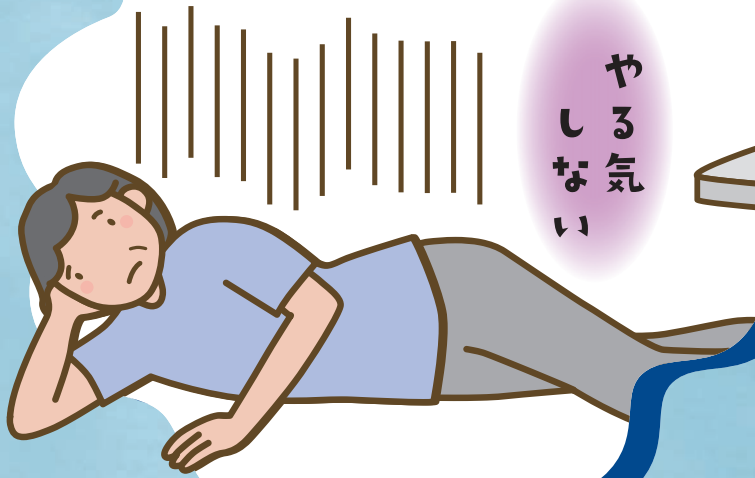
カチ
カチ

頭痛

辛い



だるさ

やる
気
ないその
症状…

目の疲れが 原因かも!?

肩こりや頭痛、やる気がでない…そんなお悩み、実は目の疲れが根本の原因かもしれません。放っておくと集中力の低下、注意力散漫など影響が広がる恐れも。疲れ目を軽く考えず、その都度対処していきましょう！

原因は
さまざま！

目の負担を増やす要因

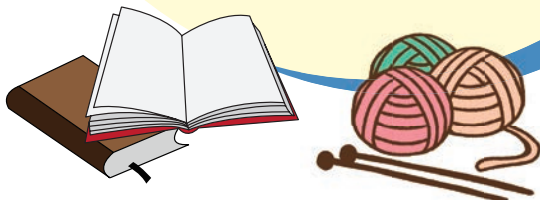
あなたの疲れ目の
原因は？

疲労が
溜まる

2

近くのものを見すぎている

近距離の物を見るとき、ピントを調節する為、毛様体筋という筋肉が緊張し続けます。すると、筋肉がこり固まってしまい、調節機能が低下。この結果なかなかピントがあいづらい状態となり、疲れを感じます。



目からウロコの

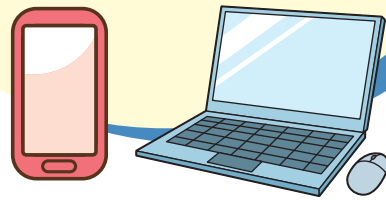
疲れ目対策は…

瞬き減り
ドライアイ

1

目の乾き

パソコン・スマホの普及や、外出自粛で画面を見続けている時間が多くなり、目の乾きを訴える人が増えています。目が乾くと、組織が傷つきやすくなり、目への負担が増加。その為疲れ目を招く結果に。



ピントが
あわない

3

老眼

老眼は誰にでも起こりうる老化現象。レンズの役割を担う水晶体が加齢により固くなります。水晶体が固くなると、水晶体の厚みを何とか調節しようと毛様体筋が極度の緊張状態に。これが疲れ目を招きます。



ひどくなる
前に！

目からウロコの対策

ホットパックを する



目の上に
5分ほど

血行がよくなり、た
まっていた疲労物質
も押し流されスッキ
リ！ドライアイを改
善する効果も期待で
きます！

遠くを 見る



1時間に10～15
分程度休憩をしま
しょう。この時、遠
くをぼんやりと眺め
るのがおすすめ。

意識的に まばたきをする

ストレスを ためない

ストレスは体によくな
いといわれますが、当
然目にもよくありませ
ん。体も心も目もリラッ
クスさせる時間を。



すぐ目薬に頼ると、
涙の分泌機能が低下
する恐れが。まずは
まばたきを意識的に
することを習慣化し
ましょう。

ウォーキング をする

ウォーキングなど有酸
素運動を行って、全身
の血行をよくすることは
目の健康にとっても
大事なポイント！

1日2分でOK!

毛様体筋 トレーニング

目の筋トレ！

ピントを調節する機能を鍛えて、
筋肉のこり固まりを防ごう

-
- ①目をギュッと閉じる
目に力を入れてかたく閉じる
- ②目をパッと見開く
閉じた目を大きく見開く
- ③目をぐるりと回す
目を八方にぐるりと回す。
このとき顔を動かさないように。
①～③を2分ほど行う

※トレーニングは無理せず自分のペースで行いましょう。

各成分は
ここで
働いています

目の健康維持に重要な成分を補おう！

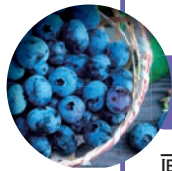
レンズを守るフィルター

角膜

潤いを保つ

アントシアニン

画面を見続けることで失われがちな目の潤いをサポートするといわれている。



映像を脳に送るケーブル

視神経

見る機能をサポート

DHA

青魚に多い成分。視神経を保護する働きがあるといわれている。



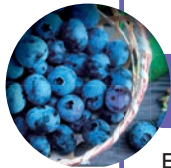
ピントを調節する筋肉

毛様体筋

ピント調節を助ける

アントシアニン

目が疲れている時のピント調節を改善したという報告が。



ピントを調節するレンズ

水晶体

天然のサングラス

ルテイン

強い抗酸化作用をもち、有害な光から目を守る。



ものを見る為に重要

黄斑部

有害な光を吸収

ルテイン

ゼアキサンチン

ブルーライトや紫外線などの光刺激から目を守る。

