

# 衛生委員会だより

社会福祉法人ならやま会 衛生委員会  
令和8年2月号 担当事業所 もえぎ



## ＝ 目の疲れを軽減するケア方法 ＝

眼精疲労が起きる理由は目の筋肉（毛様体筋）やまぶたの動きが疲労し、ピント機能の低下・乾燥血流不良が起こることが主な原因です。

### 20-20-20ルール

20分ごとに20フィート（約6メートル）先を20秒見る。目安は1時間に1回程度。

目の筋肉の緊張を解消し、リフレッシュ出来ます。

### ホットアイケア

蒸したタオルまたはアイマスクで1～3分温めて血流促進。

アイマスクは短時間であれば毎日使っても問題ありません。目の周囲を清潔に保ち、熱すぎない温度で使用しましょう。

### まばたきエクササイズ

5秒ギュッと閉じてからゆっくり開く×5セット

円を描くように動かし、目の周りの血流を促進し、凝り固まった筋肉をほぐす。

### パーミング法

両手のひらを軽く目の上に置き、完全な暗闇を作り出す方法。5分～10分行う事で、網膜が光の刺激から解放され、てのひらの温かさでリラックスする事が出来ます。

### 意識的なまばたき

携帯やパソコンの画面を見ている時は、通常より3分の1まばたきが減少すると言われています。

意識的にゆっくりと深いまばたきを10回程度行う事で乾燥を防げます。

### 栄養

ビタミンA（にんじん）・B群（豚肉・納豆）・ルテイン（ほうれん草）を意識して、首や肩の軽いストレッチや深呼吸で血流を促進しましょう。頭皮マッサージもおすすめです。

### 環境を整える

画面の明るさを周囲の明るさに合わせ、夜は暖色にする事でブルーライトを抑制する事が出来ます。

モニターの位置は目線より下で顔から40～70cm。

部屋の湿度も重要で、加湿器や卓上保温で40～60%を維持すると良いそうです。

セルフケアで改善しない、もしくは痛み・視力の変化がある場合は早めに受診しましょう。

### 医療機関に相談する目安

- ・充血・かすみ・痛みが1週間以上続く
- ・片目だけ見えにくい・視野が欠ける
- ・頭痛・吐き気・強い光のまぶしさを伴う

