



エイシン通信

No.214 令和6年 4月号

工事実績 20.758件 / 令和6年4月1日現在

眼精疲労 自分にあった目薬選び

疲れ目の原因には、目の酷使、メガネやコンタクトレンズの矯正不良、ドライアイ、加齢、目の病気など様々あります。疲れ目を和らげる手軽な対処法の一つが目薬です。疲れ目には市販薬を使用するのも一案です。市販の目薬を使う場合は、自分の原因に合った目薬を選ぶようにしましょう。

スマホを見すぎると、パソコンなどVDT (Visual Display Terminal) 作業が多い人は……

スマホやパソコンの画面など近くを見る時は、ピントを合わせるために目の筋肉である毛様体筋(もうようたいきん)が緊張しています。緊張状態が長時間続くと目は疲れて、ピントが合いにくくなります。ピントを合わせようと目を凝らすことで、毛様体筋はさらに疲れてしまい、疲れ目が悪化するという悪循環に……。

このタイプの方は、ピント調節をサポートしてくれる「ネオスチグミンメチル硫酸塩」という成分を含む目薬を選びましょう。ブルーライトによる角膜組織のダメージを修復する「アラントイン」や、目に栄養を与えて疲れを改善する効果のある「タウリン」「ビタミンB6」などの成分が入った目薬も効果が期待できます。

老眼が始まっている人は……

40代以降は、近くの物にピントを合わせる調節機能が衰えます。いわゆる「老眼」で、無理にピントを合わせようとするとますます目が疲れ、眼精疲労へと進展してしまいます。老眼の症状が始まっている人は、目のピント調節機能を改善する「ネオスチグミンメチル硫酸塩」や、角膜の組織代謝を促進する「ビタミンB2」、視神経の働きを整える「ビタミンB12」、目の血行を促進する「ビタミンE」などの成分が入った目薬を選びましょう。

ドライアイ(かわき目)の症状がある人は……

ドライアイ(かわき目)は眼精疲労の原因とも考えられています。市販の目薬を活用してかわき目を改善するのも有効です。涙に含まれるミネラル成分である「塩化カリウム」「塩化ナトリウム」や、うるおいを保持する「ヒプロメロース」、角膜を保湿・保護する「コンドロイチン硫酸エステルナトリウム」や「ヒアルロン酸」などの成分が入った目薬がおすすめです。

また、購入する際は、防腐剤不使用の目薬を選ぶことがポイントです。ドライアイ(かわき目)の人の目の表面は涙の防御機構が働きにくく、かつ点眼回数も多くなるため、防腐剤が長時間目に留まることによる角膜障害や炎症などを引き起こしやすくなるからです。

不動産情報

場所：香川県三豊市三野町
間取：3DK
賃料：42,000円
敷金：2ヶ月

おすすめポイント!!
・駐車場2台無料
・エアコン2台付

賃貸アパート



~4がつのレシピ~



丸ごと新玉ねぎとベーコンの洋風炊き込みごはん

材料 (3人分)

米 2合 ベーコン(かたまり) 80g 新玉ねぎ(大) 1個
白だし 70ml
パセリ(みじん切り) 適宜 バター 20g

作り方

- 1 米はといでざるに上げて水気をきる。ベーコンは1cm角の棒状に切る。玉ねぎは十字に切り込みを入れる。
- 2 炊飯器に米、白だしを入れ、2合の目盛りまで水を入れてかるく混ぜる。ベーコンをちらし、中央に玉ねぎをのせて普通に炊く。
- 3 器にご飯を盛って玉ねぎをのせる。パセリをちらしてバターをのせ、玉ねぎをほぐしながら全体を混ぜる。

プチ情報♪

就寝時の鼻詰まりには 蒸しタオル



- ・鼻づまりは苦しいものですね。そんな時は口から深く息を吸って、ゆっくり吐けるだけ吐いた後に鼻をつまみます。空を見て、足元を見るような、頭を上下にゆっくり動かす動作を2秒くらい行い、これを息がギリギリになるまで繰り返すと、鼻が通りやすくなっていますよ。
- ・鼻が詰まると、眠りにくいものです。こういう時は蒸しタオルで鼻を温めると鼻孔が広がり、一時的に詰まっていた鼻のとおりがよくなります。水でぬらして固くしぼったタオルを、電子レンジ(500w)で1分ほど温め、それを鼻に当てています。鼻が通ってきたらOK。



四国88箇所御朱印の旅

70番札所

七宝山 持宝院 本山寺

(しっぽうざんじほういんもとやまじ)

所在地：香川県三豊市豊中町本山甲1445

電話番号：0875-62-2007



(株) エイシン

住所：香川県高松市檀紙町1648-8

0120-512-337

ホームページアドレス <http://www.eishin-1.co.jp>



おかげさまで 35周年

エイシン

検索