

目の健康を保つために

滝宮総合病院 保健師

太田 奈都紀さん

目の健康は生活習慣と深く関係しています。高齢になっても元気に過ごすためには、目が健康であることも大切です。目の健康を損ねると、活動的に過ごすことが難しくなり、認知症のリスクを高めることがあります。

◆目の健康のために気をつけたい生活習慣とは

● バランスのよい食事をする

偏食は栄養のバランスを崩し、目への栄養が不足します。

● 睡眠を十分にとる

睡眠は目を休ませて、目の疲れを取ります。

● 運動やストレッチをして血行をよくする

血流がよくなれば、目への血流もよくなり目の疲れが回復します。

● タバコを吸わない

タバコを吸うと目の血流が悪くなり、目のトラブルにつながります。

● 紫外線やブルーライトから目を守る

パソコンやスマートフォンからはブルーライトと呼ばれる光が出ています。紫外線やブルーライトをカットする眼鏡やフィルムの利用をおすすめします。

● パソコンやスマートフォンの環境を見直す

パソコンやスマートフォンの画面は目から40cm以上離すことが推奨されています。
パソコン画面の中央が目よりやや下になるように設置すると、目への負担が減ります。

● 長時間、目を酷使しない

目を使う作業の時は、時々目を閉じたり遠くを見て目を休めることが大事です。

目の老化を防ぐために、目に優しい生活を心がけてください。

屋島総合病院・滝宮総合病院「院内学術講演会」の開催について

平成31年2月8日(金) 14:00～15:00

場所 屋島総合病院 2階 講堂

内容 演題① 知っていますか？ 膀胱腫瘍について

講師 三宅 範明 氏 (副院長 泌尿器科部長)

参加無料
定員100名

演題② あなたにもできる緩和医療 ～がんに罹患したご家族への接し方～

講師 平井 俊一 氏 (外科部長)

平成31年2月19日(火) 15:00～16:00

場所 滝宮総合病院 健康館5階 講堂

内容 演題① 花粉症について

講師 柳 絵里子 氏 (耳鼻咽喉科部長)

参加無料
定員100名

演題② 身近に潜む無数の細菌!!今すぐできる感染対策

講師 三谷 佳衣子 氏 (感染管理認定看護師)