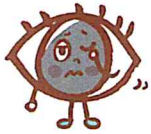


ひまわり薬局ニュース



2020年10月号 No.66 鶴岡ひまわり薬局 鶴岡市日枝字海老島161-2 TEL 0235-28-3500



眼精疲労とは？



目を使う作業を続けることなどにより、目の痛み、かすみ目、まぶしさ、充血といった目の疲れなどは多くの方が経験したことがあると思います。眼精疲労とはこれらの症状が、休息によって改善しない状態です。頭痛や肩こり、吐き気などの症状が現れる場合もあります。

原因は？

- **目の異常**・・・ドライアイ、白内障、緑内障、度の合っていない眼鏡やコンタクトの使用
- **作業環境**・・・紫外線、エアコンの風、長時間のパソコンやスマートフォンなどディスプレイを持つ画面を見る作業
- **全身の異常**・・・緑内障や白内障、高血圧、貧血、自律神経失調症、糖尿病、月経異常症といった全身の病気、精神的ストレス、生活リズムの乱れ

これらが絡み合っ
て眼精疲労をおこす
とされています。

予防法は？

目の乾燥を軽減するため画面は
見下ろす角度に設置

- パソコンなどを用いた作業の場合はディスプレイと距離を 40cm 以上 とる
- 1時間の作業に対して 15分程度 は目の休憩を設ける
- 加湿などで目の乾燥を防ぐ
- テレビやパソコン、スマートフォンの使用は控えめにする



目を使い過ぎないことが眼精疲労の予防では重要です。
少しの心がけと工夫が眼精疲労の予防へとつながります。

対策は？

目の酷使や軽度の目の乾燥が原因の場合はセルフケアでの対応が可能です。

- マッサージで目の周囲の筋肉をほぐす
- 蒸しタオルで目を温める
- 目の粘膜や末梢神経を正常に保ちビタミンB群の摂取(豚肉やうなぎ、レバーに多く含まれる)
- 血行を促進することで筋肉の疲労回復を促すビタミンEの摂取(アーモンドやうなぎに多く含まれる)

目や全身の病気が原因の場合もありますので、症状が重いもしくは長引く場合には医療機関を受診してください。

薬剤師 三浦 夢咲

調剤薬局を上手く利用する ポイント5カ条

1 お薬手帳は薬局との交換日記

🌸 お薬手帳はあなたのお薬の情報を記録しておく『お薬の日記帳』です

- ・飲んだ時の体調や、次回先生に聞きたいことなど気になることをメモしてみましょう。

2 あなたの情報



🌸 積極的にあなたの情報を伝える事であなた自身を守ることにつながります

- ・他に飲んでいるお薬や健康食品、市販のお薬はありませんか？
- ・アレルギーはありませんか？

3 薬剤師に相談

🌸 どんな些細なことでも相談してみましょう

- ・毎日お薬を飲んでいて気になることはありませんか？
- ・お薬のうっかり飲み忘れはありませんか？
- ・飲みづらいお薬はありませんか？
- ・お薬が余ったりしていませんか？



4 今日の処方されたお薬を薬剤師と一緒に確認

🌸 あなたの健康を守るための大切なお薬です

今日の処方されたお薬の用量、処方日数などはこれでよろしいですか？

5 あなたのお薬のアドバイザー - 『かかりつけ薬剤師』

🌸 鶴岡ひまわり薬局にはお薬のプロである薬剤師がたくさんいます

お薬や病気・健康管理について相談してみませんか？



一般社団法人ファルマネット山形 鶴岡ひまわり薬局



山形県鶴岡市日枝字海老島 161 番地の 2 TEL : 0 2 3 5 - 2 8 - 3 5 0 0