

みどり薬局では
すべての医療機関の
処方せんを
取り扱っています。

みどり薬局 発行
福井市光陽3丁目4-12
電話 0776-25-7732
<http://www.midori-ph.com>

あなたの目、疲れてませんか？

コロナ禍の今、巣ごもり生活でテレビやスマホ、タブレットなどをついつい長時間見がち。知らず知らずのうちに目を酷使してしまい、疲れ目の状態になっていませんか？



今回は疲れ目の原因やその対処方法などについてお知らせします。

疲れ目の原因

① 目の酷使

- ・長時間のパソコンの作業や手先の細かな作業
- ・メガネやコンタクトの度があっていない
- ・老眼など

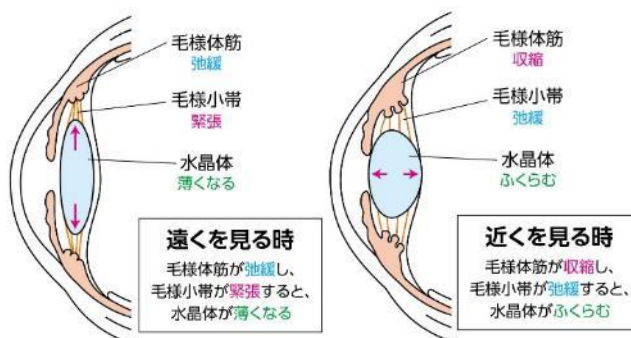


② 目の渇き

- ・目が乾いていると目に負担がかかり、疲れ目になりやすくなります。

疲れ目のしくみ

私たちの眼は**水晶体**を調節しながら、ピントを合わせています。この水晶体を調節するのが**毛様体筋**という筋肉で、水晶体を引っ張ったり緩めたりしています。長時間のパソコン作業のように近くのモノをじっと見るような場合には、毛様体筋はずっと収縮していることになり、筋肉疲労を起こしてしまいます。



疲れ目のケア



目の休憩や規則正しい生活を心掛け、目をいたわりましょう。

- **食事**や**休養**、**睡眠**をしっかりとりましょう。
- 長時間、目を使う作業をする際は 1 時間に 10 分程度**休憩**しましょう。
- 蒸しタオルなどをあてて**目を温め**ましょう。
- **メガネ**や**コンタクト**を使用している人は定期的に度数があっているか確認しましょう。
- 40 歳以上の方は眼科で**老眼**の有無や程度を確認しましょう。



目の疲れをほぐす簡単ストレッチ

- 左右の目を交互にウインク
10 回から 20 回を目安に左右交互にウインクを 3 セットおこなってください。
最後に両目をぎゅっと閉じて、パッと開いて終わりです。
- 目の上下左右運動
目をゆっくりと上下左右に動かします。
顔を正面に向けたまま動かないようにするのがコツ。
- 目のぐるぐるストレッチ
ゆっくりと目を右回りに 2~3 回ほど動かします。次に、左回りで同様にゆっくり。



ブルーライトカットって効果があるの？

ブルーライトとはディスプレイなどから発せられる波長の長い光のことで、それをカットする眼鏡も広く販売され、睡眠障害や眼精疲労の軽減、眼球への障害の予防効果があるといわれています。
夜遅くまで強い光をあびると睡眠障害をきたす可能性があるため、夕方以降にブルーライトをカットすることは一定の効果があるかもしれませんが、それ以外の効果については科学的根拠はありません。日本眼科学会は、小児に対してブルーライトカット眼鏡を装着させる根拠はなく、むしろ発育に悪影響を与えることを危惧していると表明しており、**小児への使用には注意が必要**です。



ブルーベリーって目にいいの？

ブルーベリーには**アントシアニン**や**ビタミン A**といった目に良い成分が含まれています。ただし、視力改善効果や目の疲労回復効果が科学的に証明されているわけではありません。
気休め程度に考え、過剰摂取はせず、バランスの良い食事をしましょう。



目薬の正しい使い方

必要に応じて目薬を適切に使うことで、疲れ目の症状を和らげることもできます。正しい目薬の保管方法やさし方についてお伝えします。

目薬の保管方法

- 室温保存の目薬は炎天下の車内や**直射日光を避けて**保管しましょう。夏場で室温が30℃を超えるようなときは冷蔵庫で保管するのもよいです。
- 冷所保存の目薬は**冷蔵庫**に保存しましょう。凍結は厳禁です。凍らないように気を付けましょう。
- 遮光が必要な目薬は**遮光袋に入れて保管**してください。
- 開封後の目薬は**衛生上、1ヵ月**を目安に使い切りましょう。



目薬の正しいさし方

- ① 点眼前に手を石鹸などで**綺麗に洗う**。
- ② 顔を上に向けて下まぶたを軽く引き、**1滴を確実に点眼**する。
(容器の先がまぶたやまつ毛に触れないように)
- ③ 点眼後、清潔なガーゼやティッシュであふれた液をふきとる。
- ④ 静かにまぶたを閉じて、そっと**目頭を押さえ約1分間目をつぶる**。

♪ 1滴入れれば十分♪



目薬を使用する際の注意点

- ☑ **2種類以上の目薬**を点す際は、**5分以上**間隔をあける。
振ってから使用するような濁りのある目薬は、目の中で溶けるのに時間がかかる場合があるので、あとからさした方がよいでしょう。
- ☑ **コンタクトレンズ**を使用している人は、基本的にははずして点眼し、5~10分たってからつけ直す。
コンタクトレンズをしたまま使える目薬、コンタクトには適さない目薬があるので、医師または薬剤師にご確認ください。
- ☑ 目薬といえども**副作用**が起こる可能性があります。
特に他の病気で治療していたり薬を服用している場合、
たかが目薬とあなどらず、医師又は薬剤師に相談してください。

気軽に相談してください

お薬手帳を活用しましょう





65才以上の皆様へ

インフルエンザ予防接種の予診票を配布しています！

新型コロナウイルスワクチンの接種がすすんでいます。それとは別に、今年もインフルエンザのシーズンが近づいてきました。昨シーズンは皆様の感染対策のおかげでインフルエンザの患者は激減しましたが、その分、インフルエンザウイルスへの抵抗力が落ちており、今シーズンは流行が予想されています。

予防接種は生後6か月以上の全員に接種が推奨されていますが、特に高齢者や基礎疾患のある方は感染予防・重症化予防のため積極的に接種をしましょう！

例年であれば、接種する当日に医療機関で予診票をもらってその場で記載しますが、今年には密を避け、医療機関での滞在時間を少しでも短くするため、福井市では65才以上の方に、事前に予診票を薬局や公民館などでも配布することになりました。みどり薬局でもインフルエンザ予防接種の予診票を配布していますので、希望する方は薬局スタッフにお声がけください。

＜予診票の事前配布の対象になる方＞

- ・福井市在住
- ・「予防接種通知書（はがき）」が届いた方
65才以上 または 60～64才で基礎疾患のある方

（上記以外の方へは事前配布ができません。例年通り接種時にその場で予診票をご記入ください。）

ワクチンQ&A



Q：新型コロナワクチンを接種したばかりだけど、インフルエンザワクチンも接種して大丈夫でしょうか？

A：2週間以上の間隔があていければ、問題ありません。
ただし、新型コロナワクチンの1回目接種と2回目接種の間にインフルエンザワクチンを接種することは現時点では推奨されていません。次のように、間隔をあけて予防接種の予約をしてください。

＜接種の例＞

- ① 新型コロナワクチン2回目接種 → 2週間以上 → インフルエンザワクチン
- ② インフルエンザワクチン → 2週間以上 → 新型コロナワクチン1回目接種



みどり薬局は地域の健康を守る「健康サポート薬局」です。



お薬、健康食品、介護、食事、生活のこと・・・などなど困っていることがあればいつでもお気軽にご相談ください。

TEL：0776-25-7732

営業時間：月・火 9:00～20:00 水・木・金 9:00～19:00

土 9:00～18:00 （日祝日定休）