

おめめが、カッサカサ！ ドライアイアイ



「ステイホーム」が
推奨される昨今、おうち
時間が増えると、パ
ソコンやスマホの画面
を見る時間も多くなっ
ているということが、
よく話題となっていま
す。前かがみなど、長
時間同じ姿勢でパソコ

お家で取り入れたい、 ドライアイ対策

まずはパソコン画面

の高さです。ドライアイ対策には、パソコン画面は「やや見下ろす」のが正解。画面を「見上げる」姿勢になっていると、まぶたが大きいく開いてしまい、それがドライアイの原因になることもあります。まずは、画面の中央が【目と同じ高さ】や【目と同じ高さよりやや下】にくるよう調整しましょう。

そして、空気が乾燥すると、涙が蒸発しやすくなります。エアコン・暖房器具などで乾燥する場合は、【部屋を加湿する】ことで、ドライアイの症状を和らげることも可能です。

また、気分転換には、ホットタオルなどで【目を温める】のもオススメです。

目を温めると、涙の蒸発を抑える油分の分泌が良くなり、ドライアイの症状を改善します。同時に、優しくマッサージをすることでより効果的です♪

目にも潤いのある生活、意識して取り入れていきましょう！

【目と同じ高さ】や【目と同じ高さよりやや下】にくるよう調整しましょう。

そして、空気が乾燥すると、涙が蒸発しやすくなります。エアコン・暖房器具などで乾燥する場合は、【部屋を加湿する】ことで、ドライアイの症状を和らげることも可能です。

また、気分転換には、ホットタオルなどで【目を温める】のもオススメです。

目を温めると、涙の蒸発を抑える油分の分泌が良くなり、ドライアイの症状を改善します。

本会では「お薬の出前講座」を行っております。詳しくは下記までお問い合わせ下さい。

伊賀薬剤師会 検索

<http://www.igayaku.or.jp>

☎0595-26-7270

伊賀市四十九町831-4

〈PR〉