

眼とメガネの健康情報

大人の視力低下

現代社会において、視力低下は重大問題の一つです。

日本人の6割は、視力低下によって視力矯正が必要だというデータがあります。

20〜25歳ぐらいから、近視の度の進行は、ほぼ止まり、一般的に大人になってからの視力低下は起こりにくいと言われています。

視力低下の原因

仕事をする上でパソコンが必須になった現在、デスクワークの時間が長くなり、眼を酷使することが必然的に増えました。

さらに仕事以外の時間でもスマートフォン普及により、私たちは自分でも思っている以上に眼を酷使する時間が増えています。

多くの人はこれが原因で眼精疲労を起こし視力低下につながっているのです。



眼精疲労のほかに、精神的なストレスも大きく関係しています。

もともと眼は眼球だけで見ているのではなく、脳まで到達して初めて物

を認識します。

脳と眼はとても密接な関係にある為、脳のシヨックは視力低下を引き起こします。「シヨックで目の前が真っ暗になる」などの比喻もあります。まさにその言葉通りになってしまう可能性も否定出来ません。

日常生活を普通に過ごしているだけでも、体の内外から眼に負担が蓄積し、その影響から視力低下につながっていくケースがとて多くなっています。

改善策

「眼の疲れ」を解消させるのに一番効果的なのが「睡眠」です。身体機能が正常に保つには6時間以上の睡眠が必要と言われています。

これは眼についても同じことが言えます。睡眠不足によって脳に蓄積された疲労感、身体の中で最も眼に現れやすいと言われています。

その睡眠時間を確保することで眼の疲れの解消へとつながります。また時間だけでなく、電気をすべて消して暗くすることもよりよい睡眠の確保へとつながります。

もちろん睡眠だけでなく食生活の改善や、湯船にゆつくりと浸かるのも視力回復に効果的と言われています。



規則正しい生活が大事なのです。

しかし、正しい生活習慣と毎日6時間以上の睡眠の確保、そしてストレスなく生きていくことは、気持ちでは思っているけど、現代社会ではなかなか難しいことです。

それを改善する為に、まず出来ることから始めるのも良いかと思えます。仕事の通勤時間や休憩中などに、10分ほど目を閉じて意識的に物を見ない時間を作つてあげるだけでも大分違うかもしれません。眼が疲れやすい方には、是非オススメです。

取り扱い店です。
NHKで紹介された
話題のメガネ。
<http://www.concept-y.com/>

今号のコラム

最近、ヨーグルト作りにハマっています。

4月の増税から食料品全般の物価も上がり、ヨーグルトも少し高くなりまりました。嗜好品をやめるより、費用を減らす方向で考えて作り始めたヨーグルトですが、意外と簡単に美味しく出来ます。

ヨーグルト自体、種菌と牛乳、それと適度な温度さえあれば自然に発酵し

て出来ませんが、雑菌の消毒などの衛生管理と、温度管理がうまく出来ない腐ったナマモノが出来上がります。

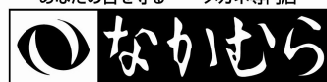
少し前までは試行錯誤しておりましたが、ヨーグルティアというヨーグルトメーカーを買ってからは劇的に楽に出来るようになりました。これは電子レンジで消毒出来る容器と、機械で温度管理や時間制御が出来るという簡単な設計ですが、ほぼ

鴨居店 H



ベターなものよりベストなものへ

あなたの目を守る — メガネ専門店



Optical Shop

Nakamura

中山駅前店



〒226-0014 横浜市緑区台村町290
☎ (045)931-2499(代) AM10:00~PM8:00
＜年中無休＞ 中山商店街第1・第2駐車場（1時間無料）

鴨居駅前店



〒226-0003 横浜市緑区鴨居 1-7-1
☎ (045)933-0003(代) AM10:00~PM8:00
＜年中無休＞

ららぽーと横浜店



〒224-0053 横浜市中区地通町4035-1 (3F)
☎ (045)414-2424(直) AM10:00~PM9:00
＜年中無休＞