

SAMMA CAFE!

10/10は目の愛護デー



皆さんは目の愛護デー、ご存知でしたか？目の健康を守るために制定された記念日で、厚生労働省が主催して全国各地で様々な活動が行われています。今回は日頃忘れがちな目のケアについてまとめました。

気付かぬうちに疲れ目に・・・



VDTストレス (Visual Display Terminal)

PCなどのディスプレイを長時間見続けると目の酷使のほか、画面を凝視するため瞬きの回数が減り、目が疲れやすくなります。



長時間のPC作業のように近くのをじっと見る場合は、毛様体筋はずっと緊張していることになり、筋肉疲労を起こしてしまいます。また、目の乾燥が続くと目の表面が凸凹し、正しいピントでも視界がぼやけ、無理に筋肉を動かしてしまうことになるのです。

どんなケアをしたらいいの？

目を酷使している場合

アメリカ眼科学会から出ている20-20-20ルールの推奨があります。「20分に1回、20秒間、20フィート（約6m）眺める」というもの。こまめにピント機能を休ませてあげましょう。また、筋肉をほぐすために目を蒸したタオルなどで温めるのも有効です。

ピント機能回復効果の見込める ビタミンB12の目薬もオススメ
目が乾燥している場合

自然の涙に近い 人工涙液タイプの目薬がオススメ。コンタクトをつけた上から使用できます。



薬局でも取り扱いがあります（店舗による）
ぜひスタッフにお尋ねください

乾燥しやすい季節になるので、特に目のケアは入念にしていきましょう！



★牡羊座 (3/21~4/19)

環境の変化。急速に流れていくけど置いていかれないで。決断はさっぱりきっぱりとして、新たなスタートを切るのが吉。新しく得るために古いものを手放していくとき。

★牡牛座 (4/20~5/20)

心ときめく出会いがありそう。素敵だな好きだなと思うことがあれば、自分でも真似てみて。不器用でもはみ出しても大丈夫。大切なのは素直な気持ちでいること。

★双子座 (5/21~6/21)

過去への執着や古い慣習を捨て、新しい風を取り入れていくとき。悩んでしまうこともあるけど、そんなときは文章を書いたり、人と話すことで状況を打開できる。

★蟹座 (6/22~7/22)

決断や判断を先延ばしにしないで。なるようになる、と気楽に構えよう。困ったときは親しい友人や信頼できる先輩に相談すると視点が変わってうまくいきやすい。

★獅子座 (7/23~8/22)

居場所や絆がテーマに。家族と過ごすリラックスした時間を特に大切にしたいとき。週末お出かけするなら近場が◎。秋の食べ物やレジャー、ピクニックなど楽しんで。

★乙女座 (8/23~9/22)

交友関係から刺激をもらえるとき。今月はフットワークを軽くしてあちこち出かけてみて。立場や肩書きといった堅苦しいものは隅において、自由なお付き合いを。

★天秤座 (9/23~10/23)

舞台上で活躍するチャンスが訪れるとき。時には欲張りになってみることで、自分の本当にやりたいことが見つかるかも。その気持ちを原動力にして、さらなるステージへ。

★蠍座 (10/24~11/21)

リーダーシップが求められるとき。大きな仕事を任せられることも。自信を持って強気な態度で挑んで。自分をよく見せようとしすぎず、自然体でいるほうがうまくいく。

★射手座 (11/22~12/21)

仲間との交流が活発に。目に見えない恩恵を受けて自分は恵まれていると実感することも。面倒事に巻き込まれても、そこから得るものは大きいので引き受けて。

★山羊座 (12/22~1/19)

仕事運好調。難しい案件との縁もでき、今まで以上に意欲が高まる時。ここから始まる経済や豊かさの3ヶ月に向けての序章に。お休みは家でゆっくりがおすすめ。

★水瓶座 (1/20~2/18)

仕事も私生活もリズムが乱れて右往左往しそう。思っていた方向性と違うなど感じたときは、周囲の意見よりも、自分自信が面白いと思えるかどうかを基準にして。

★魚座 (2/19~3/20)

年末にかけて忙しくなりそう。自分だけでなく周りにもプラスになる行動を心がけると、巡り巡って自分のところに返ってくる。趣味に没頭する時間が良い息抜きに。