



## 【運転と目の疲れ】

目は「脳の出張所」とも呼ばれる重要な感覚器官であり、脳の情報の80%以上は視覚を通して集められると言われています。しかし、長時間にわたるパソコン作業や細かい作業、車の運転などにより、目は過酷な環境にさらされて疲れ目やかすみ目を感じます。

300人のドライバーにアンケートしたところ、長時間運転では「目」に疲れを感じる人の割合が最も多く、68%の人が「運転すると目が疲れる」と答えています。(2012年参天製薬調べ)しかし、疲れをケアしている人の割合は約半数ほどで残りの人はケアをせず疲労が蓄積した危険な状態で運転していることとなります。

運転中、目は凝視した状態が続くため、まばたきの回数が減少しがちです。通常、まばたきの回数は1分間に15~18回程度ですが、何かを凝視している時は7~12回に減ると言われており、目が乾きやすくなります。さらに、年齢を重ねると涙液の分泌が減少していくため、40代以降のドライバーは特に注意が必要です。

目の疲れは「目の奥の血液循環が悪くなり、血行が悪くなっている」状態で、やがて肩こりや頭痛といった体調不良を引き起こす原因となりかねません。「目が疲れたなあ」と思ったら、目薬をさす、蒸しタオルで目の周囲を温める、ゆっくりと眼球運動(眼球を上→下→上→下と5回。左→右→左→右と5回。眼球を円を描くように5回転。)、遠くを見る、近くを見ることを数回繰り返す、目のまわりのツボを圧力刺激するなど取り入れて解消しましょう。



## 【特定健診・がん検診が6月から始まります。】

健診の受付時間は検査の時間を考えて今年度より変更となりますのでご協力よろしくお願ひします。 午前は8:30~11:00、午後は14:00~16:00

## 【5月の外来のご案内】

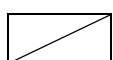
- ・ 形成外科外来 5/6(土)、5/20(土)
- ・ 内科外来 5/27(土)今井恵子先生不在のため休診となります。
- ・ 整形外科外来 5/16(火)進上先生不在のため休診となります。

## 5月の外来診療案内

| 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  |
| 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 28 | 29 | 30 | 31 |    |    |    |

## 6月の外来診療案内

| 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    | 1  | 2  | 3  |
| 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |    |



午後休診日



休診日

TEL: 0284-71-0181

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

【発行: 医療法人杏林会 今井病院 広報委員会】