



10月、実りの秋です。秋はお米や果物、きのこなど、たくさんの食材が収穫の時期を迎えます。  
さて、この時期においしい食べ物のひとつの栗。英語で何というか知っていますか。実は、よく耳にする「marron(マロン)」はフランス語で、英語では「chestnut(チェスナット)」と言います。おいしくて栄養たっぷりな旬の食べ物を味わってくださいね。みなさんにとっても、実り多き秋となりますように。

10月10日

## 目に優しい生活ができていますか？



### 10代でも老眼！？

スマホやゲームをしていて、ふと画面から目を離すと周りがぼやけて見えることはありませんか？

ピントを合わせるのに時間がかかってしまう「老眼」のような症状が、10代の人に増えています。医学的な病名ではありませんが、それが「スマホ老眼」です。

目は、毛様体筋という筋肉を緊張させたり緩めたりしてピントを合わせています。スマホやゲームの画面など、近くばかり見ていると毛様体筋は緊張したまま凝り固まって、ピント調節がうまくできなくなってしまうのです。スマホ老眼を放っておくと、頭痛など全身の不調につながることもあります。

【気を付けてほしいこと】スマホやゲームをするときは、

- 画面と目を近づけすぎない
- ときどき休憩する
- 疲れたら目の周りを温める

### 体も目も元気になるためのポイント！

季節の変わり目は、かぜなどにかかりやすい時期です。元気な体をつくるポイントは、「睡眠・運動・栄養」ですが、実はこの三つは視力低下の予防にも効果があります。

#### 【睡眠】

近視の子には就寝時間が遅く、睡眠時間が短い傾向があるという分析があります。

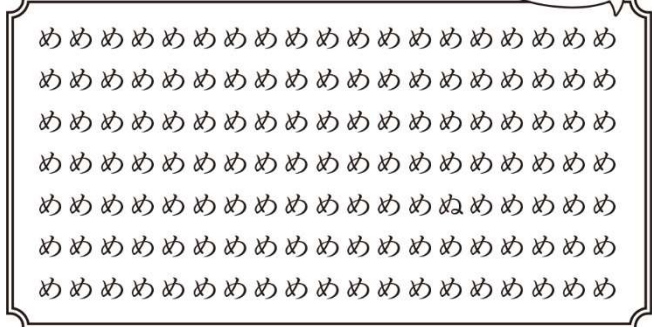
#### 【運動】

屋外で遊ぶ時間が長いと、近視の発症率が低くなると言われています。

#### 【栄養】

ビタミンAやアントシアニンなどの目にいい栄養素だけにこだわらず、バランスよく食べましょう。

他にも、目を大切にするために、勉強や読書をするときは、「明るい場所で、正しい姿勢で、寝ころばない」。生活面では、「前髪が目にかからないようにする」「目にゴミが入ってもこすらない」「意識して瞬きを増やす」など、できることはたくさんあります。



普段の生活を振り返り、目の健康について見直してみましょう。

# 目の役割のいろいろ！

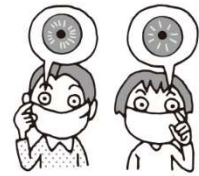
## 目に隠された情報とは？



スパイ映画で、目をカメラにかざして認証されると部屋の鍵が開く、なんていうシーンを見たことはありませんか？ これは目を使ったセキュリティシステムで、実際に外国の空港などで本人確認に使われ始めています。では一体、目のどの部分で人を見分けているのでしょうか？ 鏡で少し、自分の目を見てみてください。真ん中の黒い丸の周りに、

ドーナツ状の場所がありますね。ここが「虹彩」。よく見ると、細かい線状の模様が入っていませんか？ 虹彩の模様は一人ひとり違って、この情報をもとに個人を特定できるのです。

機械に触れることなく、マスクをしていても利用できるのも、これからもっと身近なシステムになっていくかもしれませんね。



## 【目を守るもの】



まゆげ：目に汗が入るのを防ぐ



まつげ：目にゴミやほこりが入るのを防ぐ



なみだ：目の乾燥を防ぐ



まぶた：瞬きで目に涙を行き渡らせる

涙には目を守るバリアのような役割があります。ドライアイになると、涙が目に均一に行き渡らなくなり、表面が乾燥して傷がでやすくなります。目が乾くなどの症状が長時間続くようなら、眼科へ相談しましょう。

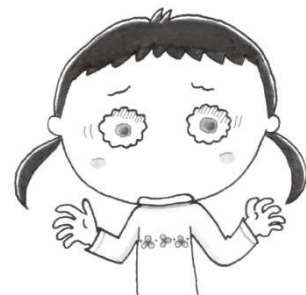
## 【目の疲れのサイン】



目がかすむ



目が重たく感じる



目が乾いた感じがする