



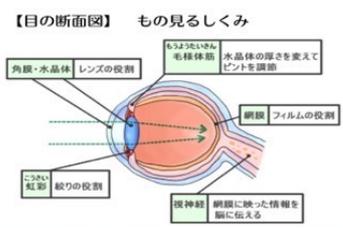
つら〜い 眼精疲労 について

- 目の症状** … かあく・かすむ・充血・まぶしさ
- 体の症状** … 頭痛・肩こり・吐き気・めまい・自律神経の乱れ

眼精疲労の原因



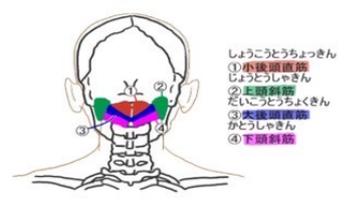
このような事が原因で、休息や睡眠をとっても十分に回復しない状態が眼精疲労です



ピントを調整する毛様体筋は自律神経によって支配されています。目を使いすぎて毛様体筋が疲れると、自律神経のバランスが崩れて、全身に症状があらわれます。

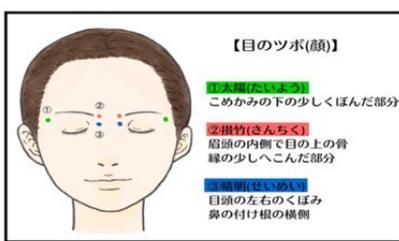
首こり肩こりが気になる方は…

後頭部から首につながる後頭下筋群は眼球の動きをサポートする筋肉です。ここがこつてくると首こり、肩こりの原因に。



対策は？ 目の疲れは神経・筋肉の疲れです。疲れにくい環境を整える、疲労回復のマッサージをする、目によい食品をとるなどしましょう。

- PC・スマホから距離をとる。(40cm以上が理想) ブルーライト用のメガネを使うなどもおすすめです。
- 目もとと首元にホットタオルをあて、あたためましょう。
- 目のツボをマッサージ



ビタミンA

目の粘膜を強くする
にんじん・レバー
ほうれん草
など

ビタミンB群

目の疲れに効果的
豚肉・ゴマ
納豆など

たんぱく質

細胞の老化を防ぐ
大豆・チーズ、卵
など

アントシアニン

目の筋肉の緊張を防ぐ
ブルーベリー
なす・カシスなど

春先のしもやけは何故起きる？

しもやけには2つのタイプがあります

- 樽柿型…子供に多い症状で、手足全体が赤紫色になって腫れ上がる
- 多形紅斑型…大人に多く、赤い円型の発疹ができる



- 赤紫色に腫れる
- 赤くなって盛り上がる
- ジンジンと熱い感じがする
- 痛がゆい
- …など

原因 「寒暖差」 が大きい

1日の気温差が10℃以上の時は要注意!!



寒暖差により血管の収縮拡張を何度も繰り返す⇒血液の循環に障害⇒**発症**
(特に手足などの末梢の血管は血行のコントロールがしにくくなる)

きつい靴を履くと血流の流れを妨げる原因⇒**発症**

汗をかきやすい⇒急激に体を冷やす⇒**発症**

予防 と 対策 冷やさない工夫を

- 気温に合わせて防寒対策
外出時には手袋・耳当て・厚手のくつ下などの防寒アイテムでしもやけになりやすい末端を保温しましょう。
- 濡れたらしっかりふきとる!
手洗いで濡れたままだったり、汗をかいたまま放っておくと水分が蒸発する時に体温が奪われ冷えてしまいます。濡れたらこまめにふきとりましょう!
- 血行をよくする
ビタミンE入りの保湿クリームで手足をマッサージするのがおすすめ!

! いつもより厚いくつ下を履くことでくつが窮屈になると血流が悪くなるので気をつけて!!

フット用 クリーム
スクラブ

足裏美人は毎日の【保湿】から…
OPI PROSPA クリーム
¥2,970

LCNからOP IIに変更になります!!

バスタイムの時間を使って磨く
週に1~2回のスクラブケア
OPI PROSPA スクラブ
¥2,970