

春の眼精疲労



春になると「なんとなく目が疲れやすい」「目のかすみや充血が気になる」という方が増えます。これは、春特有の環境の変化が原因かもしれません。

～春に眼精疲労が起こりやすい理由～

- ★**花粉や黄砂による影響**・・・花粉や黄砂が目に着くとアレルギー反応によって目に炎症が起こりやすくなります。すると炎症が慢性化し、目の疲労感が蓄積します
- ★**寒暖差による影響**・・・春は気温差が激しく湿度も変動しやすいため、目の表面を保護する涙液の安定性が損なわれやすくなります。結果ドライアイの症状が悪化し、目の疲労が増加します。また気温差によって自律神経が乱れやすくなり、目の周りの血流が悪化するのも原因です。
- ★**新生活のストレス**・・・新年度に伴い、仕事や学校生活への適応など精神的なストレスが増加します。ストレス増加すると自律神経のバランスを乱し、目の調節機能にも悪影響を与えます。
- ★**紫外線の増加**・・・春になると日照時間が長くなり紫外線量が徐々に増えます。冬の間の紫外線で抵抗力が弱くなった目が、急激な紫外線の増加についていけず、目に負担がかかります。



栄養だより

食事からアツローチ！目に良い栄養素！

バランスの取れた栄養摂取も目の健康に大きく影響します。眼精疲労に効く栄養素を取り入れましょう！

アントシアニン
目の疲れが取れ、視野が広がります。
例)ブルーベリー、なすび、黒ゴマ等

ルテイン・ゼアキサンチン
ブルーライトから目を守ります
例)ほうれん草、ブロッコリー等

ビタミンB群
目の疲れを多角的にサポート
例)豚肉、大豆製品、レバー等

ビタミンA
目の粘膜の乾燥を防ぎます
例)人参、かぼちゃ、卵等

ビタミンC
目の老化を防ぎます
例)キウイ、いちご、レモン

2026年3月
第173号
発行 万寿苑栄養課

3月のピックアップメニュー！

	3 ひな祭りメニュー	4 千金南蛮		6 ちゃんぽん		
		11 かやくご飯	12 山菜そば		14 NEW 仔ナシけん	
	16 ミートローフ	17 台湾風焼きそば		19 NEW イチゴカステラ		21 おはぎ
22 油揚げの袋煮	23 野菜とかき玉あんかけうどん			26 豆腐のグラタン		28 季節の天ぷら
	30 和風ハンバーグ	31 菜の花のクリームパスタ				