

キタバ



第142回 通信

読書と目の疲れ

秋は夜が長くなつて、「読書の秋」と言われるように読書をするのにピッタリの季節です。最近読書をする時に、字が見にくかったり、しょぼしょぼしたりすることはありませんか？

それは、目の疲れが原因かもしれません。長時間近くを眺めると、目の筋肉が凝り固まると血流が滞ってしまい、ピントが合いづらかったり、目がしょぼしょぼしたりする症状が出やすくなります。

目の疲れを軽減させるためには、本と目を適度な距離に保つことが大切です。距離が近すぎると目に負担がかかります。部屋が暗いと本との距離が近くなりやすいので、部屋や手元を適度に明るくしてください。また、長時間同じ姿勢でい

ると首と肩の凝りにつながり、血流が滞る原因となります。スマホやタブレットで読書をする人はブルーライトをカットすることも大切です。ブルーライトは体内時計が乱れて、睡眠障害が生じるだけでなく、眼精疲労など目に悪影響を及ぼします。

読書により目の疲れを感じる人は、読書の姿勢・環境を見直して、適度に目を休めながら、秋の読書を楽しんでください。

●キタバ薬局

- メディカルスクエア店 富田林市向陽台2-1-12 0721-28-7423
- 津々山台店 富田林市津々山台2丁目10-1-104 0721-40-2267
- 河内長野店 河内長野市西之山町7-2 0721-50-0085
- 金剛西口店 大阪狭山市半田1丁目622-1 072-366-0131
- 西山台店 大阪狭山市西山台3-5-16 072-365-0399
- くみの木店 大阪狭山市茱萸木4-372-10 072-360-2101

●キタバ

- エコー・ロゼ店 富田林市向陽台3-1-1 0721-28-3654
- 向陽台店 富田林市向陽台2-1-12 0721-28-3479
- 河内長野店 河内長野市西之山町7-2 0721-50-0016

ホームページは

キタバ薬局

検索



薬剤師 毛利有貴
キタバ薬局 北野田店