

疲れ目&視力

監修



慶應義塾大学医学部眼科学教室
非常勤講師・中京眼科研究員

あや き まさ ひこ
綾木 雅彦 さん

慶應義塾大学医学部眼科学教室の研究者として最先端の知見を深めながら、地域に高度な医療を提供。ブルーライト研究の第一人者としても知られる。シニア世代からの信頼も厚く、その悩みに伴った経験を学術論文に結実させている。最近では老眼とドライアイについての論文も多数執筆。著書に『視力防衛生活』（サンマーク出版）など。

毎日無意識に行っているまばたきこそ、
手軽で効果の高い、目の不調改善&視力向上法。
正しいまばたきを習慣にして、よく見える健やかな目を保っていきましょう！

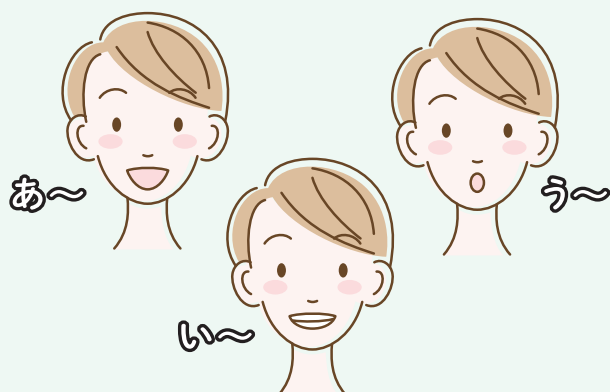
すぐに
できる！

うるおいを保ちよく見える目に！

あいう・まばたき

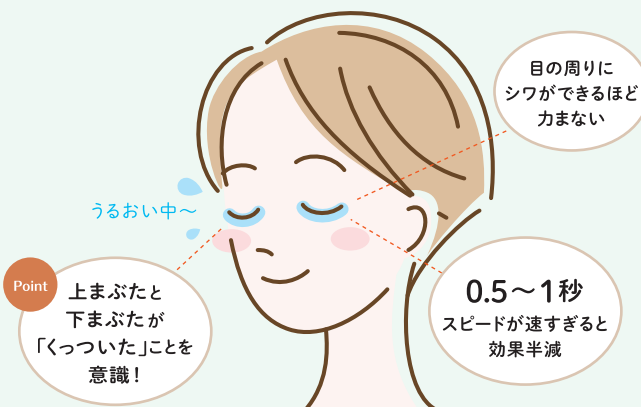
① 口を「あ、い、う」の形に

口を「あ、い、う」の形に大きく動かす。



② しっかり長めに「完全まばたき」

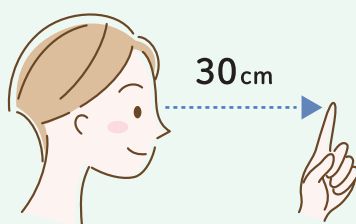
上まぶたと下まぶたを0.5～1秒くっつけて、目をあける。



とくに
目の疲れを
感じる
ときは

目ほぐし

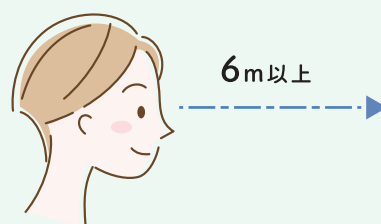
① 人差し指を目から約30cmに置き、指先を1～2秒見る。



30cm

交互に
20回

② 6m以上遠くを1～2秒見る。



6m以上

涙の量・質をチェック！

10秒チャレンジ

まばたきせずに、両目を10秒間、
開け続けてみましょう！

□10秒未満でつらくなった

涙の質が低下していたり、涙の量が不十分な可能性大。すでにドライアイになっているかもしれません。

□10秒以上開けていられた

涙の質・量ともに十分です！予防ケアのため、しっかりまばたきを行っていきましょう。

●1秒で回復！「まばたき」のすごい力

ドライアイや眼精疲労、視力低下など、多くの人を感じている目の不調を、1日2万回、回復できる機会があります。それは「まばたき」です！

まばたきには、涙を塗り広げて適度なうるおいを与え、目の表面を整える働きがあります。しかし近年、目が閉じ切っていない、速すぎるなどの不完全なまばたきをする人が増えています。不完全なまばたきでは、涙の量や質が低下し、目の表面がデコボコに。すると光をうまく取り込めず、鮮明に見えなくなってしまうのです。

擬似的なあくびで涙をしばらく出し、しっかりまぶたを閉じる「あいう・まばたき」は、涙の質と量を保ち、より高い回復効果が得られます。老眼や緑内障予防のためにも、ぜひ習慣にしましょう。

●痛みや違和感がある場合はすぐに中止してください。