

(1) 疲れの蓄積

パソコンや携帯電話などの画面を見る時間が増えた現代では、多くの方が目を酷使しています。目を長時間使い続けると、眼の組織はダメージを受け、視機能が低下します。乾燥感や眼の奥の痛みなどが起こったり、視力低下や肩こりなどに至ることもあります。

そのままの状態を長く放置しておくと、ドライアイや眼精疲労、さらには白内障や緑内障、加齢性黄斑変性といった疾患の引き金になることもございますので、注意が必要です。

(2) サプリメントの効用

忙しい現代では、必要な栄養分の不足をサプリメントで摂取することは、悪いことではありません。

目に必要とされる代表的な栄養素には、次のようなものがあります。



※資料提供：健康サラダ

(3) 当院の取り組み

目に必要なサプリメントを摂取したとしても、そのことだけで、眼の気になる症状が治るわけではありません。

日常の疲れやストレスは、基本的には、十分な休養と必要な食事をバランス良く摂ることが最も重要なのです。

まずは、ご自身の生活スタイルを見直してみることをお奨めします。何かご心配事がございましたら、ご遠慮なくご相談下さいませ。