日空サ人事
2026.10発行

健康経営だより

2026年秋号 №2

秋から始める瞳のケア ～夏のダメージと10月10日「目の愛護デー」～

過ごしやすい秋がやってきましたが、「夕方になると目が霞む」「いつもより目が重い、肩が凝る」と感じることはありませんか？
実は、秋口は一年の中でも「目の疲れ」がピークに達しやすい時期です。
夏の間、屋外で浴びた強烈な紫外線によるダメージの蓄積に加え、エアコンによる乾燥、海や川のレジャーでの刺激、毎日のパソコン・スマホ作業や、コンタクトレンズの長時間使用など、私たちの目は知らず知らずのうちに酷使されています。
人が得る情報の約8割は「目」から入ると言われるほど、目は私たちの生活に欠かせない大切な存在です。
そこで今回は、夏のダメージや日頃の目を癒すために、今日から実践できる3つのケア方法をご紹介します。

今日からできる3つの瞳ケア

10月10日はなぜ「目の愛護デー」？
「10 10」を右横に倒すと、人の「目と眉」に見えることに由来しています。



①. 20-20-20ルールとまばたき
20分パソコンやスマホの画面を見たら、20秒間は遠く（約6m先）をぼーっと眺めて目の筋肉を休ませましょう。
「ギュッと閉じてパッと開く」まばたきも、瞳に潤いを行き渡らせるのに効果的です。

②. コンタクトの「早外し＆休息日」
コンタクトレンズを装用している方は、長時間のコンタクト使用は目の角膜の酸素不足につながります。
帰宅後は早めにメガネに掛け替えたり、休日に「コンタクトをお休みする日」を作って角膜を労わりましょう。
※メガネやコンタクトレンズを使っている場合は定期的に度数が合っているかチェックすることも大切です。

③. 秋の「旬の食材」で内側からケア
ビタミンA（カボチャ・ほうれん草）やルテイン（ブロッコリー）、抗酸化作用のあるアスタキサンチン（サケ）など、秋の味覚を毎日の食事に取り入れて、瞳の健康を守りましょう。

無理せず早めに眼科を受診しましょう

「目の疲れかな？」と思っても、実は目の病気が隠れていることがあります。
次のような症状がある場合は、我慢せず眼科を受診することをお勧めします。
・睡眠をとっても目のかすみや痛みが取れないとき
・充血やごろごろ感
・見えにくさが続くときや、メガネやコンタクトの度数が合わないと感じるとき



10月10日の「目の愛護デー」をきっかけに、がんばる自分の目を少しだけ労わってあげませんか？

『ピンクリボンマーク』を知っていますか？ ～10月はピンクリボン月間～

街やお出かけ先で、ピンク色のリボンがデザインされたマークを見かけたことはありませんか？
ピンクのリボンは、乳がんの「早期発見・早期治療」の大切さを伝える世界共通のシンボルマークです。
現在、女性の9人に1人が乳がんにかかると言われていますが、早期発見・治療により、生存率は大きく高まります。
「自分は大丈夫」と放置せず、自分や大切な人の体に関心を持つきっかけにしてみませんか？

＼今日からできること／
①. 月に1回のセルフチェック：入浴時などに「しこり」がないか確認する
②. 定期検診の受診：40歳以上の方は2年に1回(厚労省指針による目安)、検診（マンモグラフィ等）を受ける

監修：㈱オクタウェル