

住まいのかわら版

新築 増築 リフォーム
Mr. Build

＜発行＞

株式会社 ミスタービルド福島

福島市西中央5丁目2-3

TEL.024-533-1251

目の乾燥を防ぎましょう

さまざまな環境で起こる目の乾燥。
日常生活の中でできる予防や対策をご紹介します。

みなさまに暮らしと住まいを快適にするためのちょっとした役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「目の乾燥」です。

目の乾燥は、スマホの利用やエアコンによる室内の乾燥はもちろん、ストレスなども影響があると言われていいます。目が乾いているな、と感じたら、ぜひ対策をしましょう。

涙のことを知って まずは身近にできることを

●涙の成分とは？

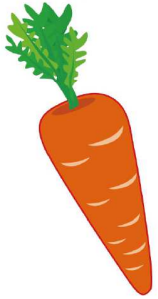
目の表面を覆っている涙は、実は「液層」と「油層」という2つの層でできています。液層はタンパク質など様々な成分を含んでおり、角膜への栄養補給や感染予防など、涙の重要な働きを担っています。油層はまぶたの縁にあるマイボーム腺から分泌され、外側を覆うことで水分の蒸発を抑える働きがあります。

●目の乾燥に効果的な目薬を使う

市販の目薬を選ぶなら「防腐剤無添加の人工涙液」がおすすめです。ま



理想のまばたきの回数は1分間に20～30回ほどですが、画面を凝視していると1分間に5～7回しかしていないとも言われています。



Hot Towel

セルフケアで目をいたわり 乾きを防ぐ

●まぶたを鍛える

た、涙の性質のバランスを調整する成分（塩化ナトリウム、塩化カリウム、塩化カルシウム水和物、ヒアルロン酸ナトリウムなど）が配合されているタイプも良いでしょう。

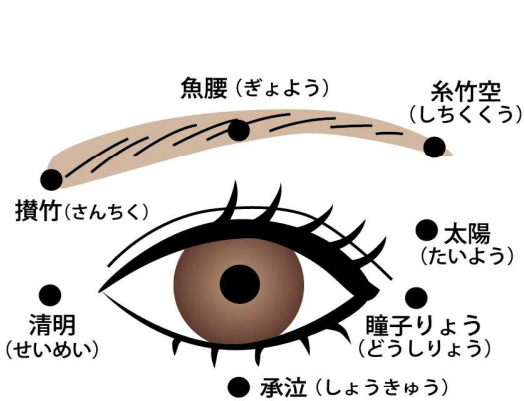
●まばたきを意識する

スマホやパソコン、車の運転は1つのものや方向をじっと見る傾向にあるので、まばたきの回数が減るそうです。画面を見ているときも、まばたきを意識しましょう。

不完全なまばたきでは涙の油が出てにくくなります。しっかりとまばたきできるように、まぶたを鍛えましょう。上まぶたの運動は、2秒間目を閉じた後、2回まばたきをし、ぎゅーっと目を閉じます。下まぶたの運動は、目を開き、まぶしい感じに下まぶたを上に向かって動かします。次に目尻と眉毛の間を指で上げてキツネ目にして下まぶたを上に向かって動かすイメージで目を閉じようとしています。

●目のまわりのマッサージをする

目の疲れは目の乾燥にもつながります。目のまわりには、血流を促すツボがたくさんあるので、気持ちよく感じる程度で押ししたり離したりと数回繰り返しましょう。



ツボを指で2～3秒、気持ちよく感じる程度の強さで押し離しを繰り返しましょう。

●目を温める

目を温めるのも効果的です。目を温めて血流を良くすることで、マイボーム腺から油が出やすくなり、涙の質を改善して、バランスを整える効果が期待できます。40℃程度の蒸しタオルをまぶたに約10分あてると良いですよ。目を温めてからマッサージをするのも良いですね。

●目に良い食べ物を食べる！



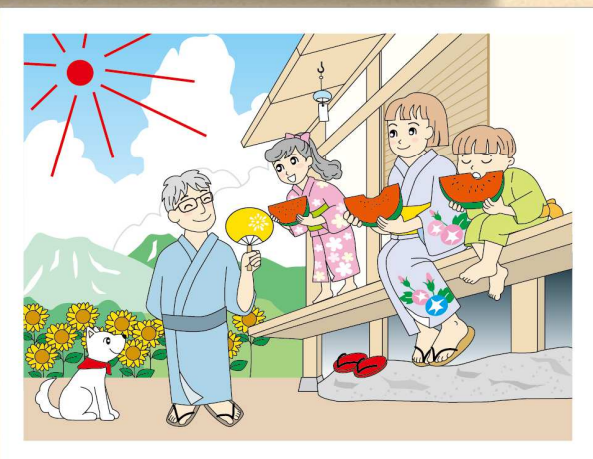
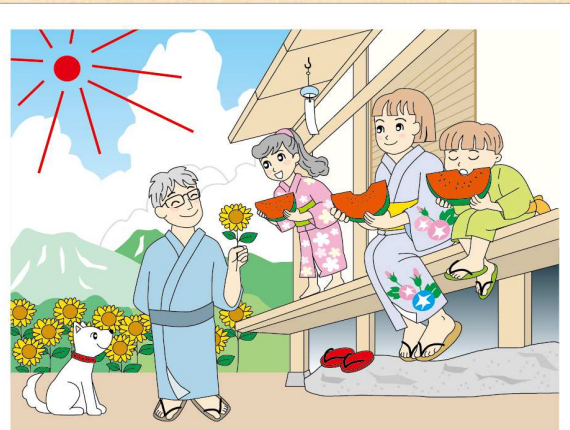
目を休めることも大切。スマホやパソコンを使用したら、1時間に15分程度、休憩しましょう。窓の外遠くの景色を見るのもおすすめです。

涙の状態を安定させて目の乾燥を予防するためには、食事も大切です。特にビタミンA（レチノール）は、目に潤いを与えるヒアルロン酸を体内で作らしたり、涙を目の表面に安定させるのに必要なムチンの分泌を促したりする働きがあります。鶏レバーや豚レバー、にんじん、ほうれん草がおすすめです。脂溶性ビタミンで油に溶けるため、油と一緒に食べるとより効果的です。

頭の体操

間違いさがしゲーム

上下のイラストで違うところが5箇所あります。
さあ！チャレンジしてみよう！



答えは左をみてね！

間違いさがし答え：①男の子の足元 ②風鈴 ③女の子の髪の毛のリボン ④犬の首輪 ⑤お父さんが手に持っているもの

空き巣から家を守る 防犯対策を強化して、安全&安心な暮らし

住まいの快適レポート

子どもの夏休みに合わせて、外出する機会も増え、家は留守がちに。防犯対策を工夫して、安全&安心な暮らしを手に入れましょう。

自宅は安全!?

空き巣に狙われやすいチェックポイント

- ☐ 外からの見通しが悪く、侵入者が身を隠しやすい。
- ☐ 窓が一枚ガラスで防犯対策をしていない。
- ☐ ポストに新聞や郵便が溜まっている。
- ☐ 洗濯物が長時間干したままになっている。
- ☐ 夜に家の明かりがついていない。



いますぐ 実践したい防犯対策

防犯対策をアピール

玄関やベランダ、駐車場などに防犯カメラを設置しましょう。外から見てもすぐわかるような目立つ場所にあると、より効果的。



留守宅に見せない工夫を

外が暗くなると自動で点灯する外灯、人体などに反応するセンサー照明などを活用しましょう。長期不在の際は、新聞や郵便物を休止することもお忘れなく！

窓ガラスを強化

空き巣が侵入口として主に狙うのが窓。パールなどで簡単に壊せる一枚ガラスは、防犯フィルムを貼るほか、防犯合わせガラスにリフォームも。また面格子や窓シャッターも得策です。



スマートフォンと連携、IoT住宅にリフォーム

出勤した後に、玄関の鍵を閉めたかしら？と不安になり、一度家に戻ったりしたことありませんか？また家の鍵を紛失したり、職場におき忘れて困惑したことも。そんな失敗を防ぐのに最適なのが、住宅設備等をインターネットにつなぐIoT住宅です。スマートフォンで鍵の施錠はもちろん、照明スイッチのオンオフも。カメラを設置すれば家の見守りも可能に。



オススメ商品 取替窓 リプラス

カンタン取替窓リフォームで古さや暑さ・寒さの困りごとを解決



傷みや不具合が目立ってきた窓を新しい窓に取替えて、見た目も機能もグレードアップ。

リビング・居室・トイレ・浴室まで、窓の断熱性能を高められ、快適さが向上します。ガラスは防犯性能の高い「合わせガラス」も選べます。

古い窓枠の上に新しい窓枠をカバーする
“カンタン窓リフォーム”
1日で窓リフォームが完了！

※施工時間は、現場の状況により異なります。



商品のお問合せは…



株式会社 ミスタービルド福島

福島市西中央5丁目2-3 TEL.024-533-1251