



## 目の健康を保とう！



穏やかな季節になってきましたね。春といえば、出会いの季節。環境が変わる方も多く、新しい出会いも増える季節ですね。新しく何かをはじめたり、挑戦したりするにもとても良い季節ですね。

一方で、今年は花粉の飛散が多く、目の不調を訴える方が多く来局されます。また、テレビやスマートフォンの画面を長時間見る方も多く、最近では「**スマホ老眼**」という言葉もよく聞かれますね。

目の健康は身体全体の健康とも繋がっているので、目の健康を維持するためには早期発見、早期治療が大切です。なかなか眼科受診が出来ない方のために、ピュアタウン薬局ではOTCの点眼も数種類ご用意していますので、気になる症状がある方はお気軽にご相談ください。



### ◎メガネやコンタクトは合っていますか？

視力に合ったもの、顔にフィットするものを選んでいますか？レンズは曇っていませんか？

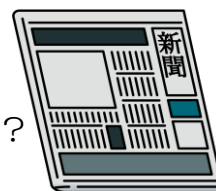
### ◎病気が隠れていませんか？

長期的に眼精疲労を感じる方は眼科で視力、眼圧、眼底、視野、眼球運動などを診てもらいましょう。

### ◎環境や姿勢をチェック

パソコンや新聞などを見る姿勢や明るさを確認しましょう。

また、空気の乾燥や空調の風向きなどでドライアイになっていませんか？



### ◎疲れ目対策

**目の体操**：両目を見開いて、上下左右に大きく回します。右回りと左回りを数回ずつ行い、目を閉じます。

**ツボ、マッサージ**：こめかみや首筋には目の疲れや肩こりのツボがたくさんあります。気持ちいいと感じるところを見つけて少し強めに押してください。（眼球は抑えないように注意。）

**温める**：温かいタオルをまぶたの上に乗せたり、温かいシャワーを数分あてるのも効果的です。

肩こりがあれば、ドライヤーの温風で硬くなっている箇所にあてると良いでしょう。肩こりが楽になる事で目の疲れが和らぐこともあります。

### ★ピュアタウン薬局おすすめ点眼薬★

ソフトサンティアは涙に近い成分の目薬です。

目のかわき（ドライアイ）・異物感などの不快な症状を改善します。

また、ソフトサンティアは、コンタクトに何ら影響がないため、

全てのタイプのコンタクトレンズ

【ソフト、O2、ハード、ディスポーズブル(使い捨て)】

を付けたまま点眼できますよ！

目の疲れ、かすみ、目のかわきなどの諸症状を改善します。



4本入り ¥600 (税込み)