

おくすりと健康通信 9月号 「年代別 目を守るセルフケア」

毎日パソコンやスマホを6時間以上見ているあなたへ。

夕方に文字がかすんだり、目が重く感じたりすることはありませんか？

目の乾きや疲れをそのままにしていると、仕事の集中力や作業効率が低下することがわかっています。

「たかが目の疲れ」と放置せず、年代や生活習慣に合わせて目をケアすることが大切です。今日からできるセルフケアを見ていきましょう。



<https://information.self-medication.whitehealthcare.co.jp/kusuken/2026/eye/ube>