

パソコンと眼精疲労

慢性的に目が疲れている感じがしたり、頭痛や肩こりに悩まされていませんか？その症状は、パソコンや携帯電話の使いすぎが原因かもしれません。



眼精疲労とは？

眼精疲労とは目を酷使うことで、
全身に疲れが生じる状態のことです。



VDT症候群

パソコンや携帯電話、テレビなどのディスプレイ画面のことをVDT (Visual Display Terminal) といいます。

VDT作業を長時間続けると、眼精疲労になりやすくVDT症候群といわれています。



VDT症候群の症状

目の症状だけでなく、首や肩、腰、背中、腕など全身にいろいろな症状が出ます。

症状が重なると・・・

- 疲労が慢性化し、仕事の能率が悪くなる
- 気分が落ち込み、毎日の生活に張りがないくなる

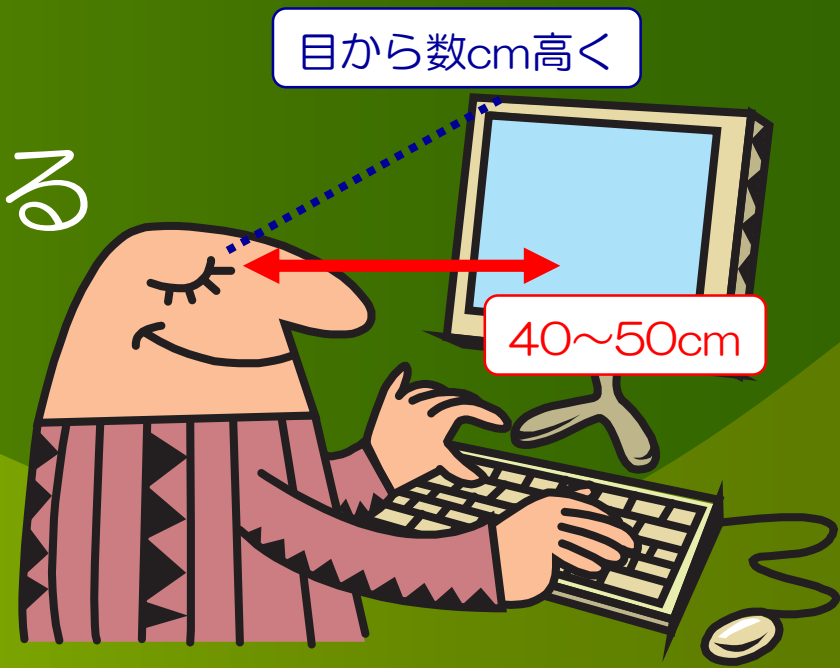
などの悪影響が出てきます。



VDT症候群を防ぐには1

パソコンの画面の位置を工夫する

- モニターの上辺が目より数センチ高くなるようにする
- 目とモニターの間は40~50センチとる



VDT症候群を防ぐには2

室内の照明を改善する

- 室内の照明は100～500ルクス
- 画面に光が入り込まないようにブラインドやカーテンをかける

首や肩の筋肉、腰に負担をかけないように正しい姿勢で作業をすることも大切です。

VDT症候群を防ぐには3

目を休める工夫をする

- ・パソコンを1時間使ったら15分の休みをとるようにする

休みがとれない場合は・・・

コピーなどの他の仕事をはさんだり
窓の外をぼんやり見たりするなど、
目を休める工夫をしましょう



今月のコラム RSウイルス感染症

RSウイルス感染症はRSウイルスによる呼吸器の感染症です。

2歳頃までにほぼ100%の幼児が少なくとも一度は感染するとされています。



今月のコラム RSウイルス感染症

症状としては、軽い風邪のような症状から重い肺炎まで様々です。

生涯にわたって何度も感染と発病を繰り返します。

初めての感染発症時には、細気管支炎や肺炎といった重篤な症状を引き起こすことがあるので、生後数ヶ月までの乳児がいらっしゃる場合には感染を避けるための注意が必要です。



今月のコラム RSウイルス感染症

RSウイルス感染症は、感染者の咳やくしゃみによる飛沫感染やウイルスが付着している手指や物（ドアノブ、おもちゃ、机、コップなど）を触ったりなめたりすることによる接触感染です。

麻疹や水痘のように空気感染するといった報告はありません。



今月のコラム RSウイルス感染症

RSウイルス感染症に特効薬やワクチンはなく、治療は基本的には対症療法（症状を和らげる治療）を行います。

流行時には人混みを避ける、日常的に触れるおもちゃなどはこまめに消毒する、石鹼による手洗いやアルコール製剤による手指衛生の励行が感染予防に繋がります。



今月のコラム RSウイルス感染症

出典：

厚生労働省ホームページ

『RSウイルス感染症Q&A』

http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou19/rs_qa.html

に掲載されている

内容を参考にして作成いたしました。

—今月のレシピ—

—ズッキーニの夏野菜さっぱり炒め—

材料（2人分）



鶏胸肉・・・1枚

トマト・・・1個

ズッキーニ・・・1本

パセリ（みじん切り）
・・・大さじ1


ナス・・・1～2本

セロリ・・・1／2本

レモン汁・・・大さじ1

玉ねぎ・・・1／2個

塩・コショウ・サラダ油

 つくり方

ズッキーニはキュウリに似ていますが実はカボチャの仲間。低カロリーで、β-カロテン・ビタミンK・ビタミンC・カリウム・カルシウムなども含まれている食材です。

1. 鶏肉は食べやすい大きさに切り、塩コショウをふる。ズッキーニとナスは幅1.5cmのイチョウ切りにする。セロリは筋を取り1cm四方に切る。玉ねぎも1cm四方に切る。トマトはへたを切って1.5cm角に切る。
2. フライパンにサラダ油を熱して鶏肉を入れ、焼き目がついたらフタをして蒸し焼きにする。火が通ったらいったん取り出す。
3. フライパンにサラダ油大さじ1を足し、セロリと玉ねぎをしんなりするまで炒める。なすとズッキーニを加えて炒め、塩小さじ1/2をふる。【2】を戻し入れ、トマトとパセリを加えて混ぜ、ふたをして4~5分蒸し焼きにする。最後にレモン汁を加えてひと混ぜし器に盛る。

『4』という数字

『4』はその発音のひとつが「死」と被るので縁起が悪いと感じる人が多いのではないのでしょうか。

少し視点を変えてみると、忌み嫌われがちな『4』という数字に対する印象が変わるかもしれません。



『4』という数字

44や4444などは、
「4合わせ」＝「幸せ」です。

見つけたら幸せになれると言われる「四つ葉のクローバー」。

『4』が本当に不吉なだけな数字なら、
見つけたら不幸になると言われるはずです。



『4』という数字

日本の1年は4つの「四季」に分割されており、方位も4つに分割されています。その東西南北は「四聖獣」と呼ばれる神獣が守っているとされています。

漢字を4つ組み合わせた「四字熟語」は日常的に使われて親しまれています。

『4』はバランスが良く安定感のある数字だとも言えるのではないのでしょうか。

