

## 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。



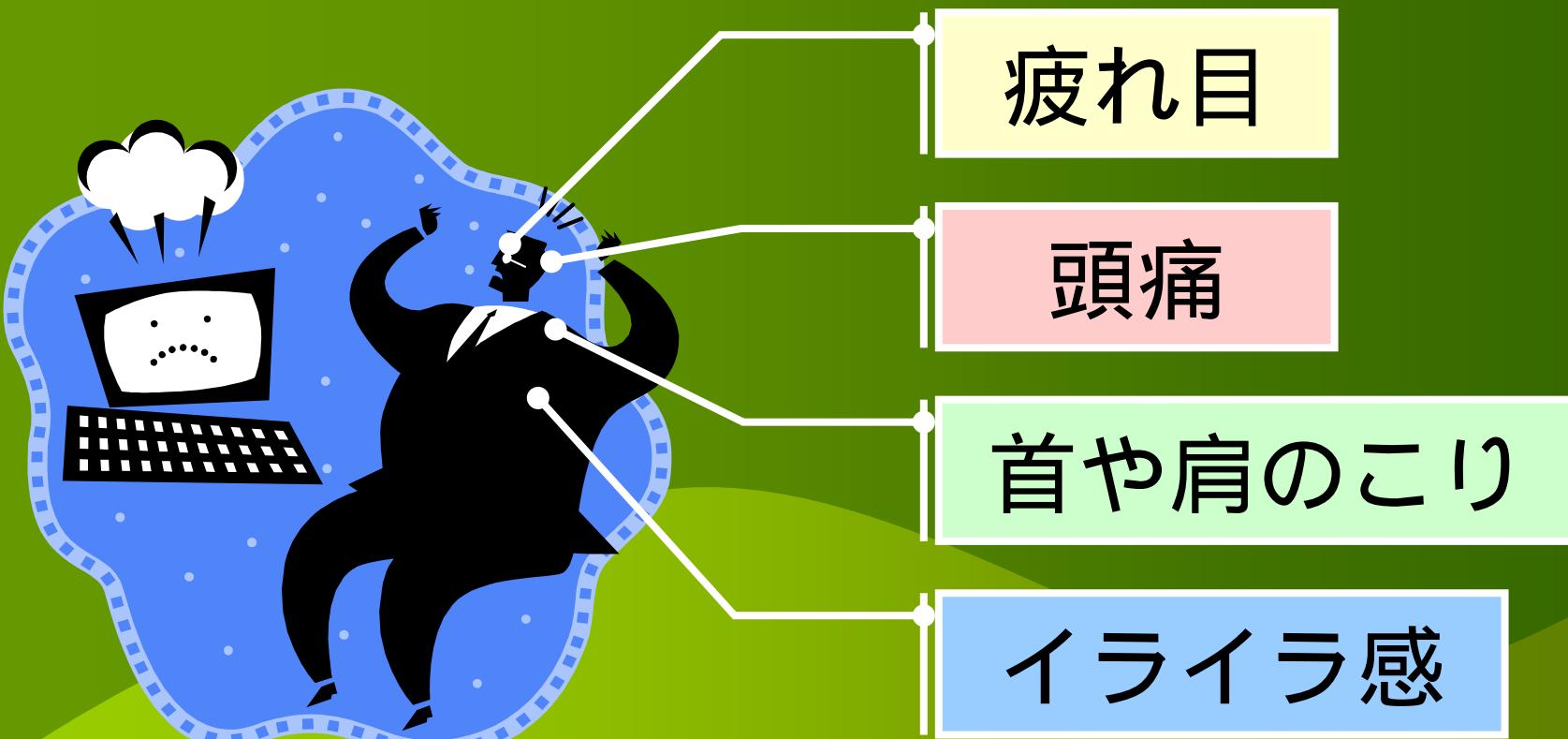
 VDT 症候群

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。

# ■ 眼精疲労とは？

眼精疲労とは目を酷使することで、全身に疲れが生じる状態のことです。





# 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・・・

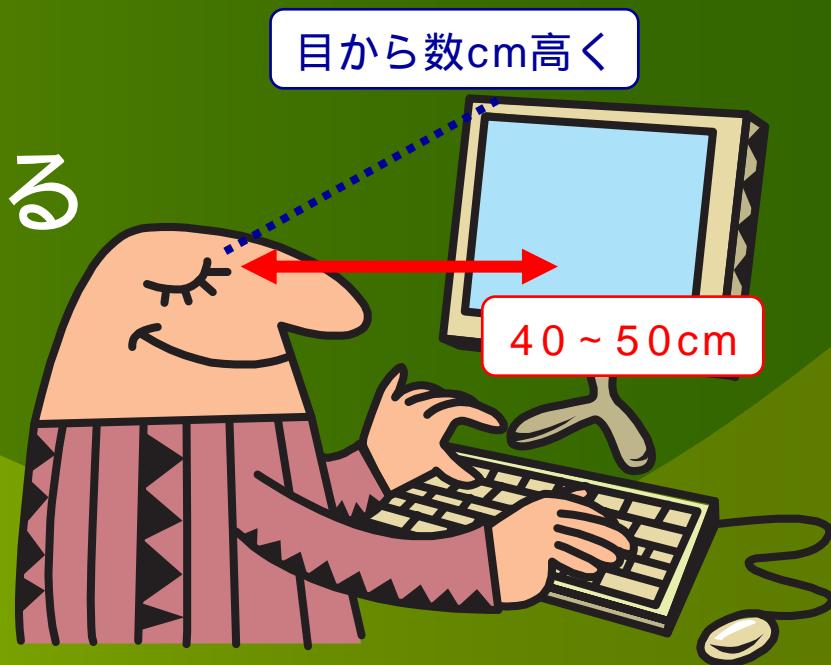
- ・疲労が慢性化し、仕事の能率が悪くなる
  - ・気分が落ち込み、毎日の生活に張りがなくなる
- などの悪影響が出てきます。



# 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

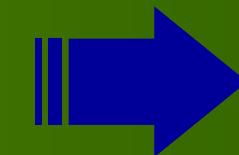
首や肩の筋肉、腰に負担をかけないように正しい姿勢で作業をすることも大切です。

# 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 **自律神経失調症**

自律神経失調症とは・・・

交感神経と副交感神経の2つから成り立つ**自律神経**のバランスが崩れた場合に起こる病気です。

CHECK !



▶ **自律神経**

血管、リンパ腺、内臓など自分の意思とは無関係に働く組織に分布する神経系のこと。呼吸や代謝、消化、循環など生命活動の維持に関わっている。

## 今月のコラム 自律神経失調症

### 自律神経失調症の主な原因

- ・夜更かしなどによる自律神経の興奮
  - ・脳の疲労
  - ・ストレスや更年期によるホルモンバランスの乱れ
- など

一概に言うことはできないが、少なくとも半数は、日常生活の乱れやストレスに病理の原因があると言われている。

## 今月のコラム **自律神経失調症**

### 自律神経失調症の症状と治療

めまい、頭痛、動悸、下痢、疲れやすい、不安感、など人によってさまざまです。うつ病の要因ともなるため注意が必要です。

治療は、ホルモン剤などを用いた薬物治療や睡眠の周期を整える行動治療、カウンセリングといった心理療法などが行われます。

栄養満点！

## お手軽レシピ

## - アボガドパスタ -

## ▼ 材料（2人分）

アボガド・・・1/2個  
ベーコン・・・1~2枚  
たまねぎ・・・1/4個  
牛乳・・・1カップ  
パスタ・・・200グラム  
レモン・・・適量  
塩コショウ・・・少々  
オリーブオイル・・・適量

調理時間 約20分

アボガドは、最も栄養価の高いフルーツとしてギネスに認定されています。





## つくり方

1. ベーコンは1センチ幅に切り、焼く  
(油をひかずにフライパンに乗せ、弱火でじっくりとカリカリになるまで焼きましょう)
2. ベーコンをフライパンから取り出し、オリーブオイルを加えてみじん切りにした玉ねぎを炒める
3. アボガドを入れ、木ヘラなどで潰しながら炒める
4. 牛乳を数回にわけて、ゆっくりと加えていく
5. 茄でたパスタを【4】に入れ、からませたら 塩コショウで味を整えベーコンを加える。食べる直前にレモン汁をかけるとサッパリとした風味になる。  
(パスタは「かため」に茹でることがポイントです。)

# 梅雨と梅の関係



ちょこっと  
豆知識

じめじめとした梅雨の季節になりました。  
この「梅雨」は、どうして梅の雨と  
書くのでしょうか？

梅の季節は春だから、もう  
過ぎてるのにどうしてかしら？



# 梅雨と梅の関係



ちょこっと  
豆知識

「梅雨」は中国で生まれた言葉で、  
その語源にはいくつかる説があります。

- 梅の実が熟す頃に降る雨だから
- 黴（カビ）が生えやすい頃に降ることから  
「黴雨（ばいう）」と呼ばれていたが、  
黴では語感が悪いので同じ音の  
「梅」という字が当てられた
- 「毎」日のように雨が降るから  
「梅」という字が当てられた

