

パソコンやスマートフォンと眼精疲労

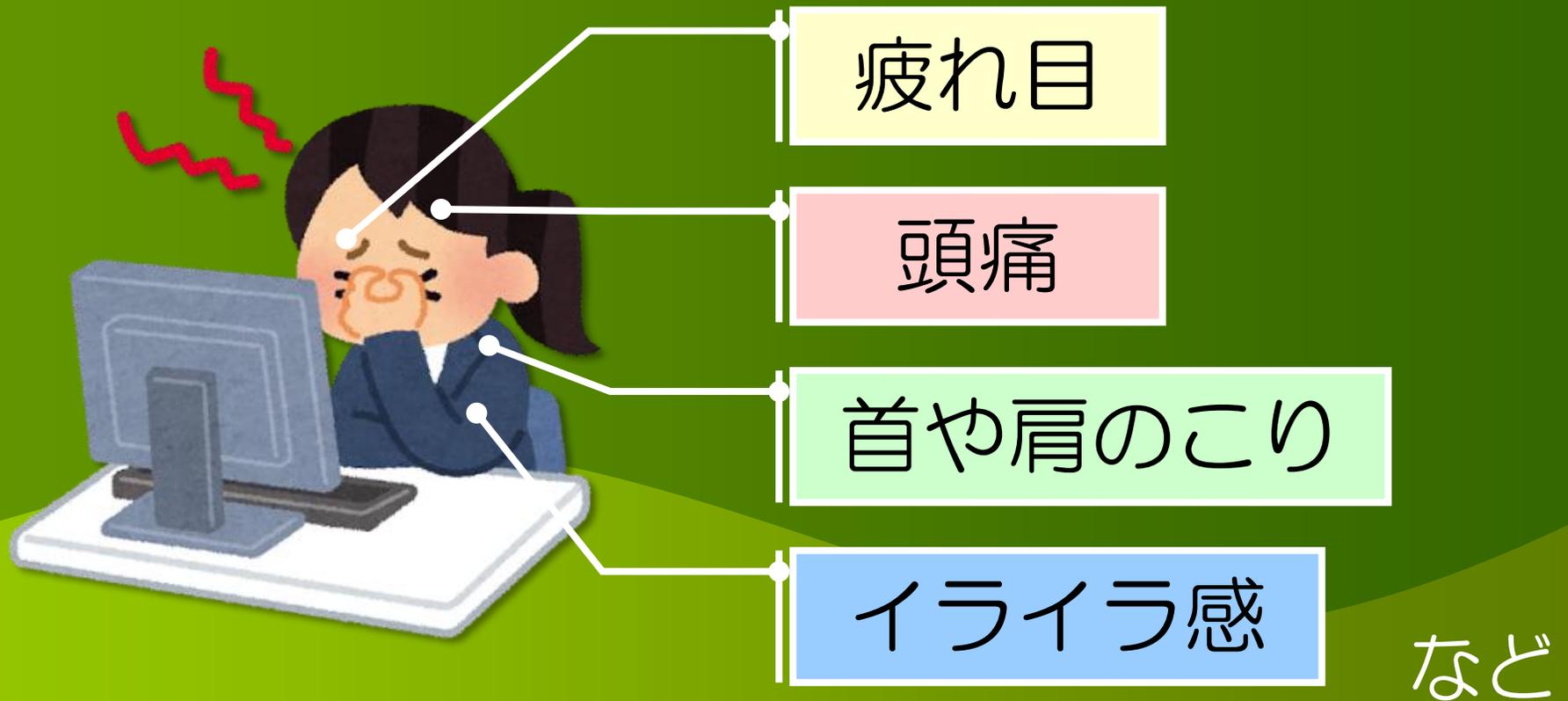
慢性的に目が疲れている感じがしたり、頭痛や肩こりに悩まされていませんか？

その症状は、パソコンやスマートフォンの使いすぎが原因の眼精疲労かもしれません。



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

パソコンやスマートフォンやタブレット、
テレビなどの表示機器のことを
VDT（Visual Display Terminal）といいます。

VDTを使用する作業を長時間続けると眼精疲労になりやすく、その状態をVDT症候群といいます。



VDT症候群の症状

目の症状だけでなく、首や肩、腰、背中、腕などの全身にいろいろな症状が出ます。

症状が重なる時・・・

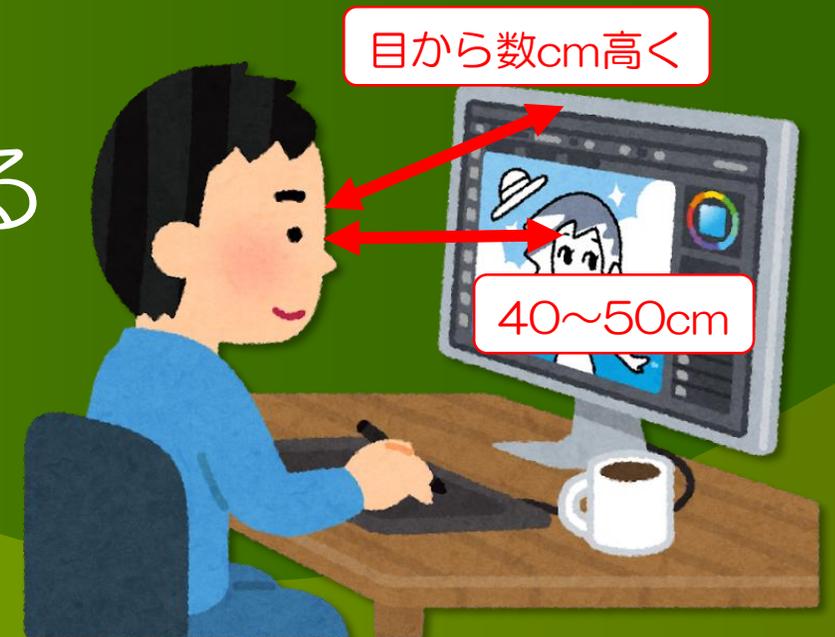
疲労が慢性化し、仕事の能率が悪くなる
気分が落ち込み、毎日の生活に張りがなくなる



VDT症候群を防ぐには パソコン編

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 パソコン編

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、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 パソコン編

目を休める工夫をする

- ・ 疲れを感じる前に休憩をとる



VDT症候群を防ぐには パソコン編

目を休める工夫をする

休みがとれない場合は・・・

コピーなど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 川崎病

川崎病とは

全身の血管に炎症が起こる病気



日本での年間患者数は
1万5,000人以上

その80%ほどは4歳以下の子ども



今月のコラム 川崎病

川崎病とは

1967年、川崎富作博士がこの病気を見つけたことから、世界的に**川崎病**とよばれています。

神奈川県川崎市に気管支喘息の患者が多かった時代には、その地域特有の公害病と誤解される例が多くありました。
川崎市とは関係ない病気です。



今月のコラム 川崎病

主な症状

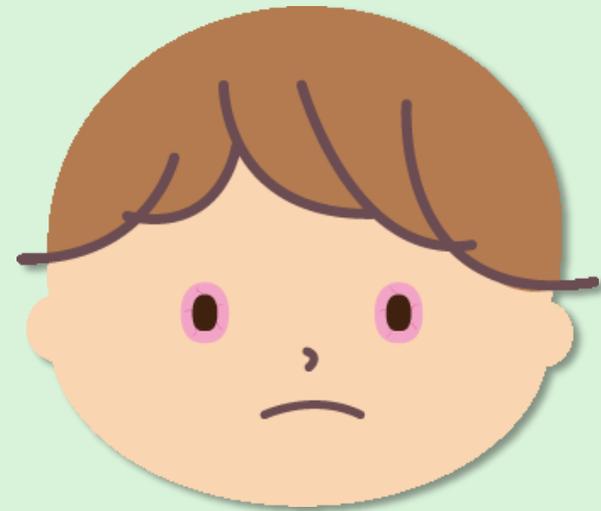
38度以上の熱が5日以上続く



今月のコラム 川崎病

主な症状

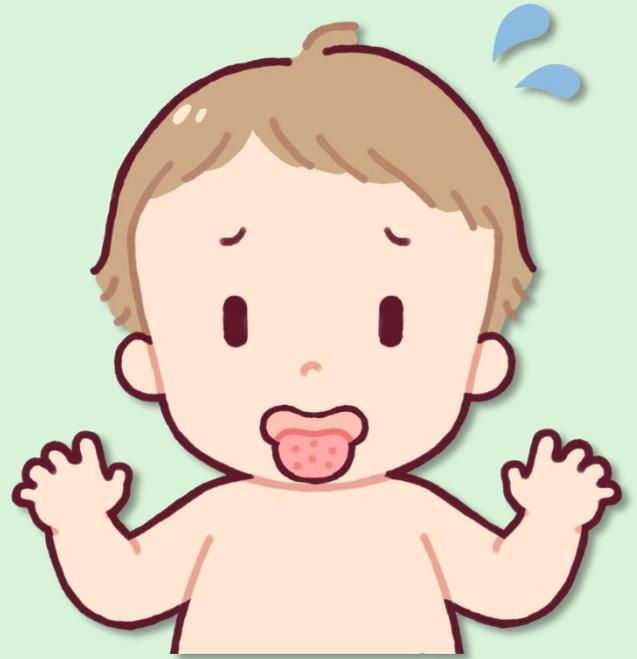
両方の白目が充血する



今月のコラム 川崎病

主な症状

唇が赤くなったり、
舌がイチゴ状に赤くなる



今月のコラム 川崎病

主な症状

手のひらや足のうらが赤くなる

今月のコラム 川崎病

主な症状

手足が腫れる、首のリンパ節が腫れる

今月のコラム 川崎病

主な症状

熱が下がる頃に手足の指の先の皮がむける



今月のコラム 川崎病

川崎病の原因ははっきりしていません。ウイルスや細菌に人の免疫が過剰に反応し、全身の血管に炎症を引き起こすのではないかと考えられています。



今月のコラム 川崎病

川崎病の治療

川崎病は血管の炎症によって、心筋梗塞発症の危険因子となる血栓や冠動脈瘤ができる可能性が高い



血管の炎症反応をできるだけ早く抑えることが重要！
治療は内服薬や点滴で行われます

今月のコラム 川崎病

主な症状は急性期（発病から10日目まで）に出ます。
異変を感じたらすぐに医療機関を受診しましょう。

多くの場合は、早期に適切な治療を行えば
2～3週間で回復していきます。



—今月のレシピ—

—かぼちゃの塩バター焼き—

材料

かぼちゃ・・・・・・・・・・300g

サラダ油・・・・・・・・大さじ1/2

砂糖・・・・・・・・・・小さじ2

バター・・・・・・・・・・10g

塩・・・・・・・・・・適量



 つくり方

塩をふることで、かぼちゃの甘みが引き立ちます。

1. かぼちゃは1 cmの厚さにスライスする。
2. フライパンにサラダ油をひき、かぼちゃを焼く。
3. 両面に焦げ目がつき始めたら、砂糖とバターを加え火を止める。
4. バターはフライパンの余熱で溶かし、フライパンをゆすってかぼちゃに砂糖とバターをしっかりとらませる。
5. かるく塩をふって、お皿に盛り付ける。

かぼちゃはβ-カロテン（体内でビタミンAに変わる）、ビタミンB1、B2、C、カルシウム、鉄などをバランス良く含む野菜です。β-カロテンには粘膜などの細胞を強化して免疫力を高める働きがあります。目の網膜の細胞を保護する働きもあり、夜盲症や眼精疲労の予防効果があります。

目から鱗（ウロコ）が落ちる

何かきっかけになって、急に物事の実態などがよく見え、理解できるようになること。

『偏見や先入観から解放されて、別の見方や発想に気づいた』

というようなニュアンスが含まれます。

目から鱗（ウロコ）が落ちる

では、ウロコとは何でしょう？

目から落ちる涙をウロコに例えたのでしょうか？

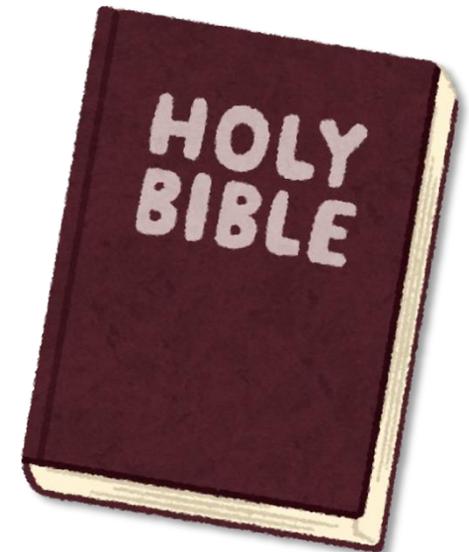
目から鱗が
落ちた！



ウロコとは
涙のこと？

目から鱗（ウロコ）が落ちる

この言葉はキリスト教の新約聖書の一説が元になっています。



新約聖書 第9章18節

目から鱗（ウロコ）が落ちる

その昔、サウロという熱心なユダヤ教徒がいました。彼は日々キリスト教徒を迫害していました。

ある日、サウロはとても強い光に照らされ、
「なぜ我々を迫害するのか」
というキリストの声を聞きます。



目から鱗（ウロコ）が落ちる

その瞬間からサウロは目が見えなくなっていました。

サウロは三日三晩、苦しみます。

そんなサウロのもとにキリストの弟子がやってきました。弟子がサウロのために祈ると、サウロの目を覆っていたウロコのようなものが落ち、目が見えるようになったのです。

目から鱗（ウロコ）が落ちる

目からウロコが落ちる体験をしたサウロは回心し、キリスト教の布教を熱心に行って聖人といわれるまでになりました。

答え

ウロコとは涙のことではありません。
文字通り、魚や蛇のウロコのことです。