

眼精疲労とは

目を使い過ぎて自律神経のバランスが崩れ、
全身に症状があらわれるのが眼精疲労です。



眼精疲労の症状

目が重い、痛い、かすむ、ショボショボする

片頭痛がある

まばたきが多くなる

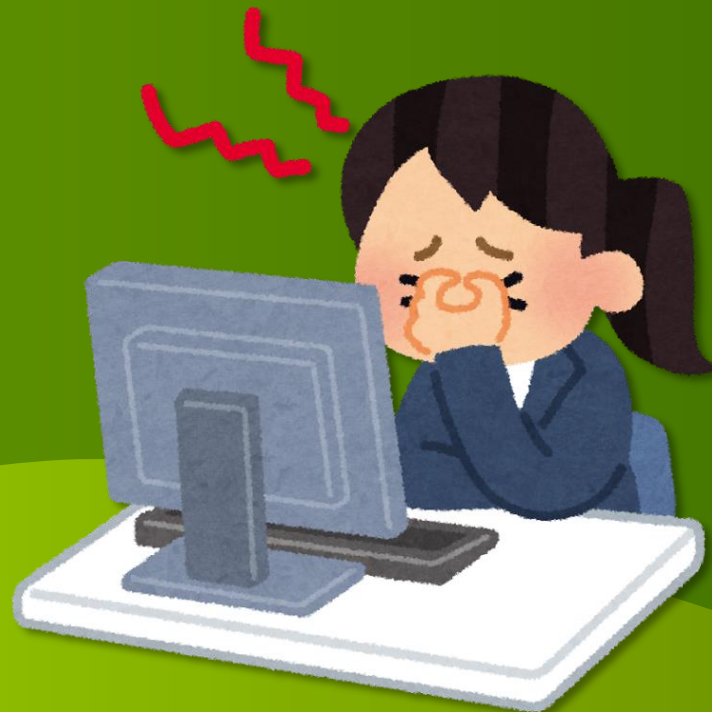
眩しい、涙が出る

肩こり、倦怠感、吐き気



眼精疲労を改善するポイント

眼精疲労は生活習慣の積み重ねで起こります。



眼精疲労を改善するポイント

日々の生活習慣を変えるのはなかなか大変です。

しかし、ちょっとした工夫で眼精疲労が改善します。



眼精疲労を改善するポイント

改善法 1

遠くを見る
習慣をつける



眼精疲労を改善するポイント

改善法2

パソコン等の
ディスプレイは
見下げる位置に置く



眼精疲労を改善するポイント

改善法 3

眼に良い栄養素を
積極的にとる



眼に良い栄養素

ビタミンA

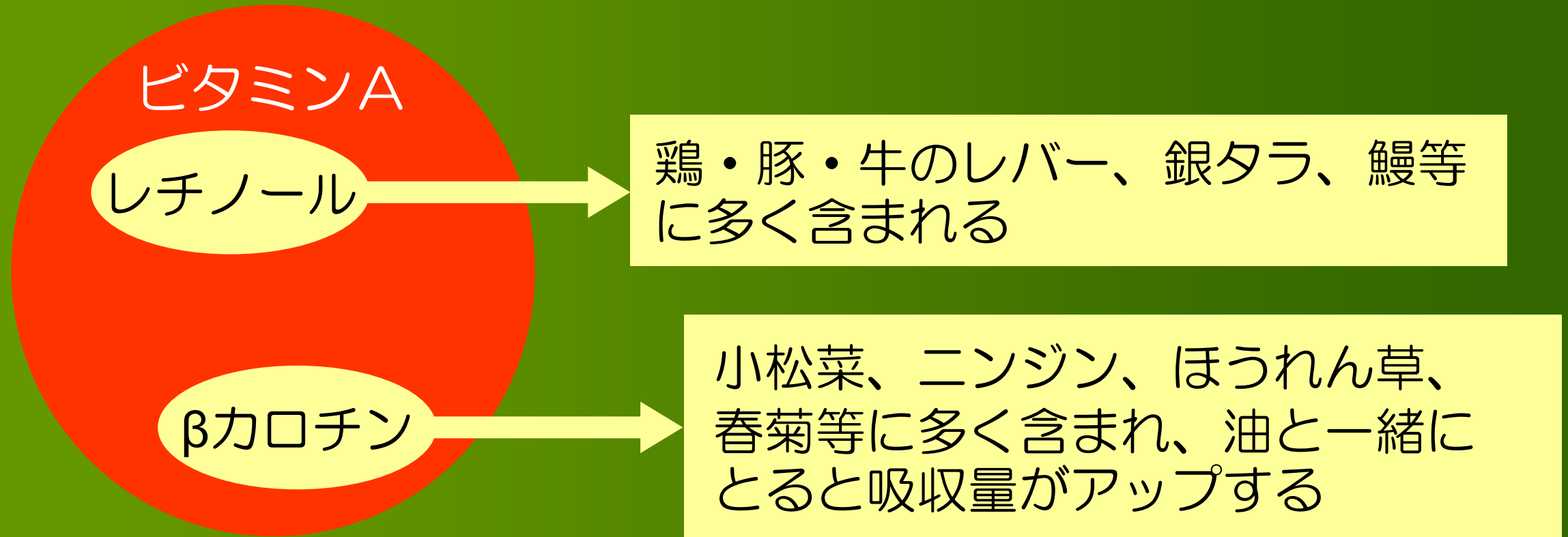
ビタミンAには眼の角膜と粘膜を健康に保つ作用があります。
眼精疲労の改善には欠かせない栄養素のひとつです。



ビタミンAが含まれる食品（一例）

眼に良い栄養素

ビタミンA



*レチノールはビタミンAの構成要素のひとつです

*βカロチンは体内でビタミンAに変換される要素です

眼に良い栄養素

アントシアニン

網膜の中には光の明暗を感知するロドプシンという物質があります。



眼に良い栄養素

アントシアニン

ロドプシンは眼を使うことで徐々に分解されると同時に、年齢と共に減少していきませんが、アントシアニンにより再合成されることが分かっています。

ブルーベリー、ブドウ、イチゴ等に多く含まれます



今月のコラム 膀胱炎

膀胱炎の原因の多くは細菌の感染によるものです。

大腸や直腸には腸内細菌が棲んでおり、肛門やその周囲にも細菌が存在しています。

その細菌が尿道をさかのぼって膀胱の中に入り炎症が起こると膀胱炎が引き起こされます。

今月のコラム 膀胱炎

膀胱炎は、女性にはポピュラーな病気です。
＊女性の5人に1人はかかると言われています。

今月のコラム 膀胱炎

女性のほうが
かかりやすいのはなぜ？



女性は男性に比べて、肛門と尿道の位置が近い上、尿道が短いので細菌が膀胱内に入りやすいからです。

尿意を我慢したり、冷えやストレス、疲労が原因でも引き起こされます。

妊娠や月経も誘因になります。

今月のコラム 膀胱炎

膀胱炎の症状は頻尿、排尿痛、残尿感などです。

診察では問診と尿検査が行われ、抗菌薬の服用で治療するのが一般的です。多くの場合、3～4日の服用で症状が良くなっていきます。

泌尿器科や婦人科で治療できます。
内科でも受診可能なクリニックもあります。



ー今月のレシピー

ーお餅のベーコン巻きー

材料

切り餅・・・・・・・・・・2個

ベーコン・・・・・・・・・・3枚
(レギュラーサイズ)

サラダ油・・・・・・・・・・適量

黒コショウ・・・・・・・・・・適量



 つくり方

1. 切り餅は3等分にする。餅が固い場合はオーブントースターで軽く焼いておく。
ベーコンを半分に切って、餅に巻く。
2. フライパンに少量のサラダ油を入れて熱し、ベーコンの巻き終わりを下にして焼く。
3. ベーコンの巻き部分がかっついてきたら、餅が柔らかくなるまで転がしながら全面を焼く。
4. 黒コショウを適量かけ、皿に盛る。

バター醤油味や、醤油・砂糖・みりん で味付けした甘辛味もおいしいです。

お餅はゆっくりと消化吸収されて、ゆっくりとエネルギーに変わるので腹持ちがいい食べ物です。
ごはん軽く1杯と切り餅2個はほぼ同カロリー。手軽さとおいしさで、あっという間に2個、3個と
食べることができてしまうので食べ過ぎには注意が必要です。

お餅にまつわることわざ・慣用句

意見と餅はつくほど練れる



餅はつけばつくほど練れて粘りのある良い餅になる。

同じように、人の意見をよく聞いて話し合うほど考えが練れてよい意見になるということ。

お餅にまつわることわざ・慣用句

焼き餅を焼く

嫉妬する意の「妬く」を、「焼く」に引っ掛け、
それに「餅」を添えた語。

