

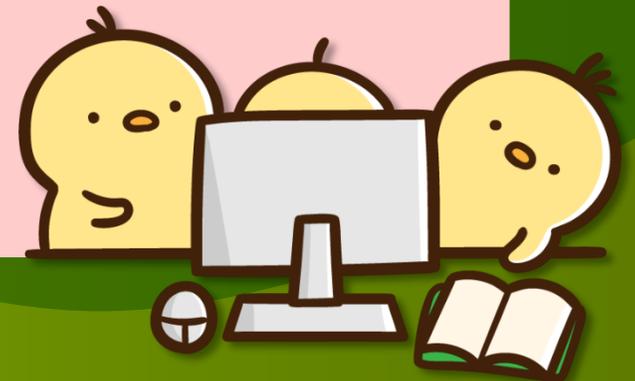
ＩＴ眼症

近年、ＩＴ機器の普及に比例して
「ＩＴ眼症」とよばれる疾患が急増しています。

ＩＴとは？

Information Technology（情報技術）と
いう言葉の略です。

テレビゲームやパソコンなどの情報機器、
あるいはその技術を意味します。



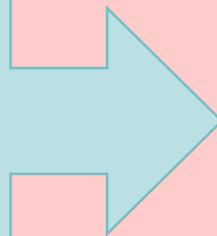
Ⅰ T眼症の原因

Ⅰ T眼症はⅠ T機器を長時間、あるいは不適切に使用することにより引き起こされます。

パソコンやスマホなどの画面を凝視していると・・・



脳が疲れる



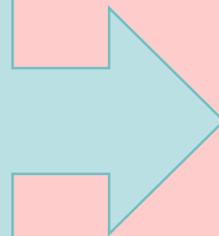
ピント合わせが上手くできなくなり、目が疲れやすくなる

Ⅰ T眼症の原因

Ⅰ T眼症はⅠ T機器を長時間、あるいは不適切に使用することにより引き起こされます。

パソコンやスマホなどの画面を凝視していると・・・

まばたきの回数が減る



目が乾いて、
眼球が傷つきやすくなる



Ⅰ T眼症の症状

休んでも回復しない目の疲れや、眼精疲労から誘発される頭痛や吐き気などの全身症状がみられます。

ドライアイ、充血、めまい、
肩・腕・腰のこりや痛み、下痢、
といった症状が出ることもあります



子どものＩＴ眼症

ＩＴ眼症は大人だけでなく、
子どもにも急増しています。



子どもの「干眼症」

子どもは涙の膜がしっかりしているなので2～3分間も瞬きをしなくても平気です。

テレビやゲームに夢中になると、目を見開いている時間が大人より長くなりやすく、乾燥による角膜障害が起こります。



Ⅰ T機器の子どもへの影響

子どもが、長時間ⅠT機器を使用することにより様々な悪影響が考えられます。

長時間、同じ姿勢・距離で
画面を見ていると・・・



首や眼筋の緊張が起こり、これが長期間
続くと自律神経失調症が引き起こされる。

IT機器との付き合い方

スマートフォンやパソコンなどのIT機器は現在の生活に欠かせない存在になってきました。

IT機器の良い面は取り入れ、必要ならば時間の制限を。



やみくもに禁止するのではなく、上手に付き合っていきましょう。

Ⅰ T機器との付き合い方

お子さんの年齢が高くなるほど制限をすることは困難になってきます。

幼い頃から、Ⅰ T機器との上手な付き合い方を教えていくことが大切です。



スズムラ眼科医院からのお知らせ

2022年9月14日(水)より、
受付時間・予約時間が以下の通り一部変更となりました。

午前診療

受付時間・・・9：00～11：45
予約・・・11：30まで

午後診療

受付時間・・・3：00～6：15
予約・・・6：00まで



今月のコラム 溶連菌咽頭炎

のどの粘膜に溶連菌が入り込むことで発症するのが
溶連菌咽頭炎です。

溶連菌にはいろいろなタイプがあるので、
何回も感染する可能性があります。
また、感染力が強いいため、家族で誰かが感染すると
他の家族にも高い確率で感染します。



今月のコラム 溶連菌咽頭炎

溶連菌咽頭炎の初期症状は、風邪やインフルエンザ、新型コロナウイルス感染症に似ています。

見分けるポイント

咳や鼻水の症状はない

舌が赤くブツブツしている（イチゴ舌）

全身に発疹ができる

急性期を過ぎると皮がポロポロとむける



今月のコラム 溶連菌咽頭炎

溶連菌咽頭炎と診断されると抗菌薬が処方されます。

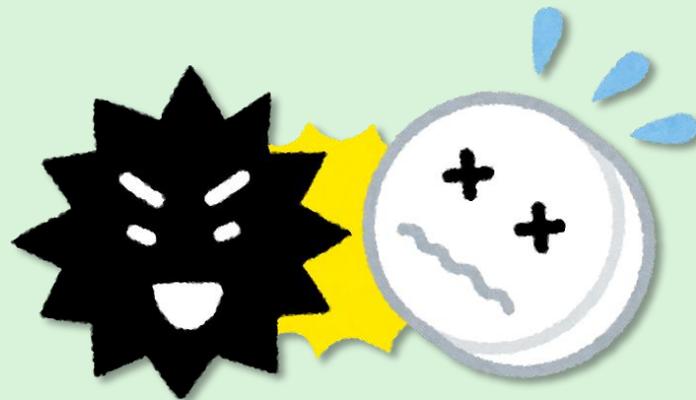
処方されたお薬は、症状が治まってもやめずに最後まで飲み切ることが大切です。



今月のコラム 溶連菌咽頭炎

症状がおさまっているように見えても、体内には原因となった細菌が残っている可能性があります。

抗菌薬を飲むのを途中でやめ、ぶりかえすと抗菌薬に慣れた菌が増殖し、薬剤耐性菌の発生に繋がります。



— 今月のレシピ —

— 新レンコンのサラダ —



材料

新レンコン・・・・・・・・・・100g

にんじん・・・・・・・・・・1/2

乾燥ひじき・・・・・・・・・・8g

ツナ缶・・・・・・・・・・1缶

【A】
マヨネーズ・・・・・・・・・・大さじ2

めんつゆ・・・・・・・・・・大さじ1

粒マスタード・・・・・・・・・・小さじ1

 つくり方

1. レンコンは皮をむいて薄切りに、にんじんは細切りにする。
ひじきは水で戻しておく。
2. 鍋に水を沸騰させ、レンコンとにんじんをさっと茹でて水を切る。
3. ボウルに茹でたレンコン、にんじん、ひじき、ツナ缶、
【A】を入れ、よく和えてできあがり。

新レンコンとは、夏から秋にかけて収穫されるレンコンです。みずみずしくシャキシャキとした食感であっさりとしているのでサラダにぴったりです。晩秋から冬のは粘りが出て甘味が増します。

レンコンには不溶性の食物繊維が豊富に含まれています。便通が良くなるので腸内の発ガン物質を排出して大腸ガンの予防、動脈硬化や高血圧予防に効果があるといわれています。

Google検索に関する話のタネ

「斜め」と検索すると、検索結果の画面が少し斜めになる
(パソコン、スマートフォンのどちらもなります)



Google検索に関する話のタネ

検索ボックスに計算式を入れると計算結果が出る

×（かける）は「*」、÷は「/」で入力します。

例えば、



34*17



上の検索結果は「578」と出てきます。

Google検索に関する話のタネ

検索ボックスに計算式を入れると計算結果が出る

割引計算もできます。

5000円の23%引きは



5000-23%



検索結果は「3850」と出ます。