

# パソコンやスマートフォンと眼精疲労

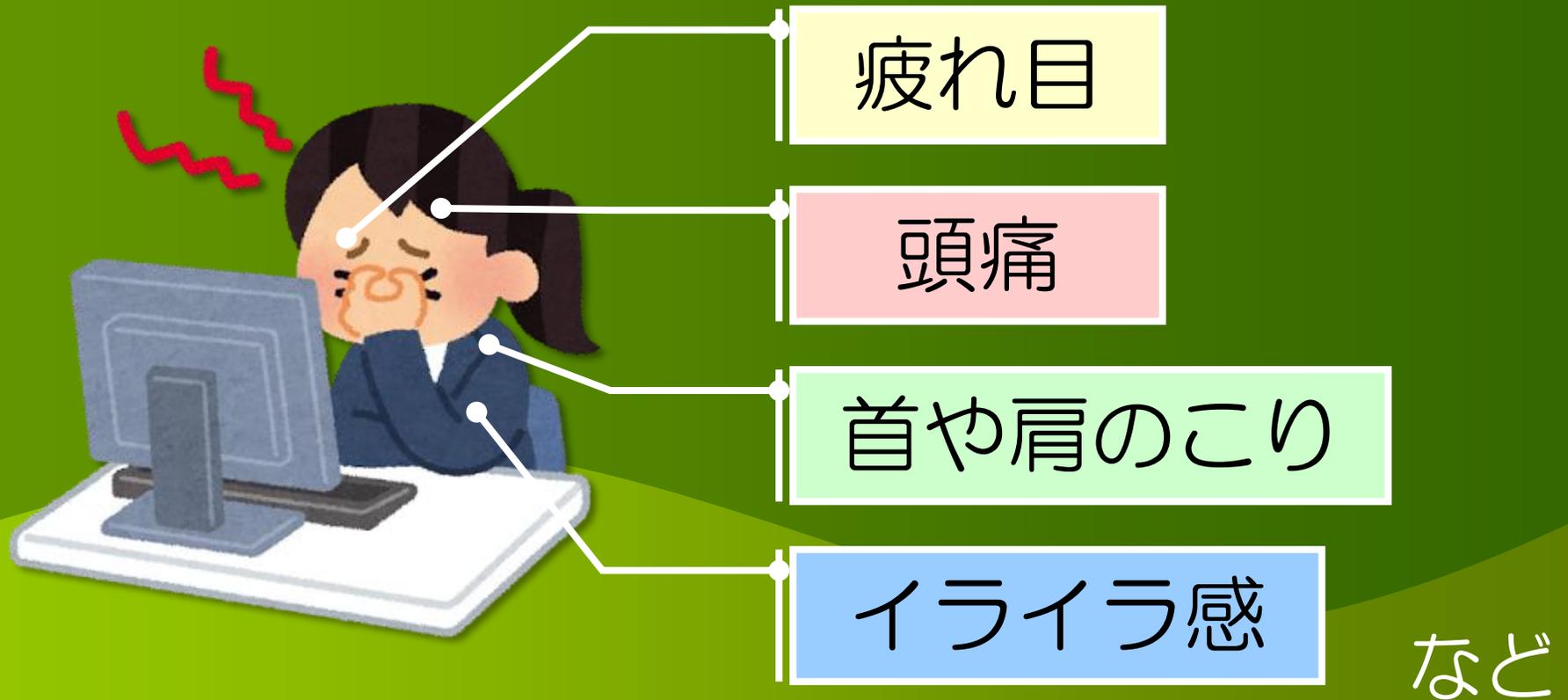
慢性的に目が疲れている感じがしたり、頭痛や肩こりに悩まされていませんか？

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

VDT症候群は、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。

症状が重なりと・・・

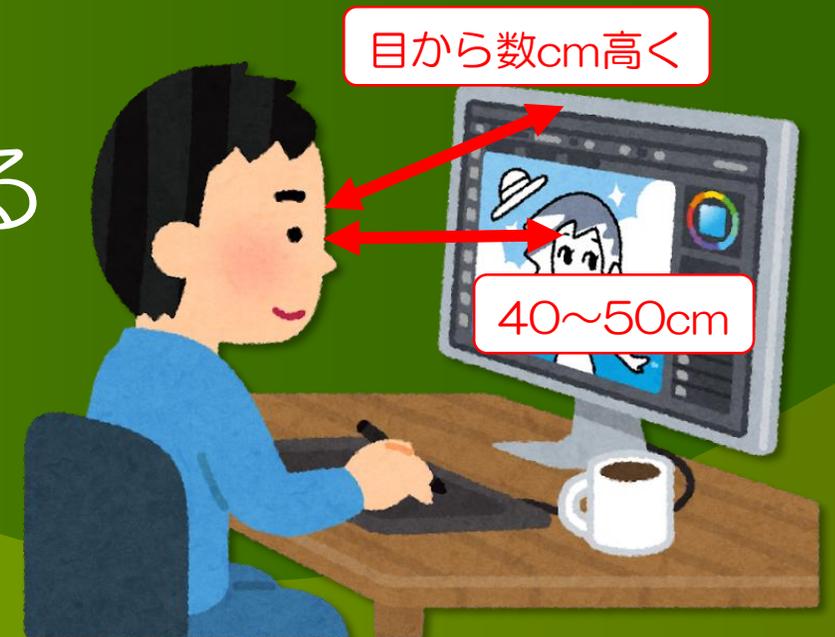
疲労が慢性化し、仕事の能率が悪くなる  
気分が落ち込み、毎日の生活に張りがなくなる



# 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 水疱瘡

水疱瘡（みずぼうそう）とはウイルス性の発疹症で、医学的には水痘（すいとう）とよばれています。

水疱瘡の発症者の約9割は10歳頃までの子どもです。



## 今月のコラム 水疱瘡

水疱瘡には、予防接種があります。予防効果は70～90%ですが、かかっても軽症で済みます。

現在、水疱瘡の予防接種が定期化され、多くの子どもが1歳で予防接種を行うため、以前と比べると患者数は減少傾向にあります。



## 今月のコラム 水疱瘡

**水疱瘡**は、治っても体の神経節細胞内にウイルスが留まります。そのため、何年か後に「帯状疱疹」という病気を起こすことがあります。

### 帯状疱疹（たいじょうほうしん）とは

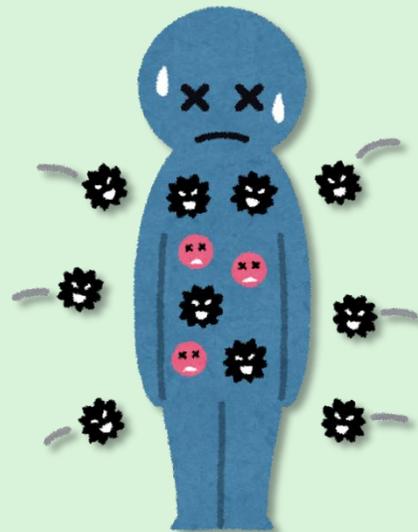
体の左右どちらかの神経に沿って、痛みを伴う赤い斑点と水ぶくれが帯状に生じる病気で、ピリピリと刺すような痛みが生じます。

この痛みは夜も眠れないほど激しい場合があります。

## 今月のコラム 水疱瘡

带状疱疹が発症する原因は、加齢、疲労、ストレスなどによる免疫力の低下です。

50歳代から発症率が高くなり、80歳までに約3人に1人が带状疱疹を発症するといわれています。



# — 今月のレシピ —

## — 梅と昆布とわかめのごはん —

### 材料

ごはん・・・・・・・・・・ 1合

乾燥わかめ・・・・・・・・ 大さじ1

梅干し・・・・・・・・・・ 2個

塩昆布・・・・・・・・・・ 適量

和風だしの素・・・・・・・・ 小さじ1 / 2

砂糖・・・・・・・・・・ 小さじ1 / 2

白ゴマ・・・・・・・・・・ 適量



 つくり方

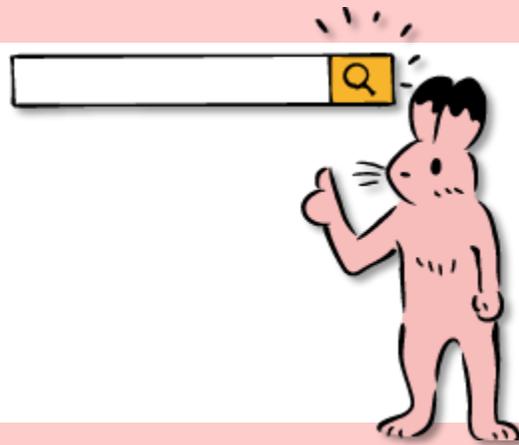
1. 梅干しは種を取って、包丁の背中で叩いておく。
2. 乾燥わかめは水で戻して、水気を絞ってから刻む。
3. ボウルにごはんを入れ、全ての材料を加えてよく混ぜ合わせる。  
お茶碗によそい、白ゴマをふりかけて出来上がり。

梅干し色（赤）とわかめの色（緑）の組み合わせによる彩りの良さと、梅干しの酸味が食欲を刺激するレシピです。

赤色と緑色は、組み合わせることで互いを引き立て合う「補色」の関係性にあります。この関係性をうまく使うと、美味しい食事をさら美味しく見せることができます。

## 日本の元号

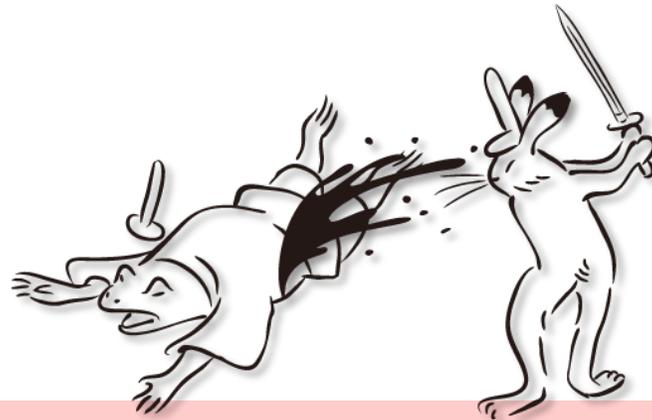
今現在、元号を使っているのは世界の中で日本のみになっており日本独特の文化となっています。  
この元号は、いつから使われるようになったのかご存じですか。



## 日本の元号

一番最初の元号は「大化」です。

中大兄皇子や中臣鎌足らが蘇我氏を倒した「大化の改新」  
が起きた年である西暦645年が「大化元年」と定められま  
した。



## 日本の元号

西暦645年の大化から西暦2022年の令和までの元号の数は248個もあります。

天皇一代に元号ひとつが原則となったのは明治以降です。



## 日本の元号

### 明治以前の元号が変わるタイミングは？

疫病が発生したり、地震や凶作などが起こったときに、それまでのことをリセットして一から始めるという意味で切り替えられることがありました。

逆に、珍しい模様の甲羅を持つ亀が見つかったというおめでたい理由で元号が変わったこともあります。