

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

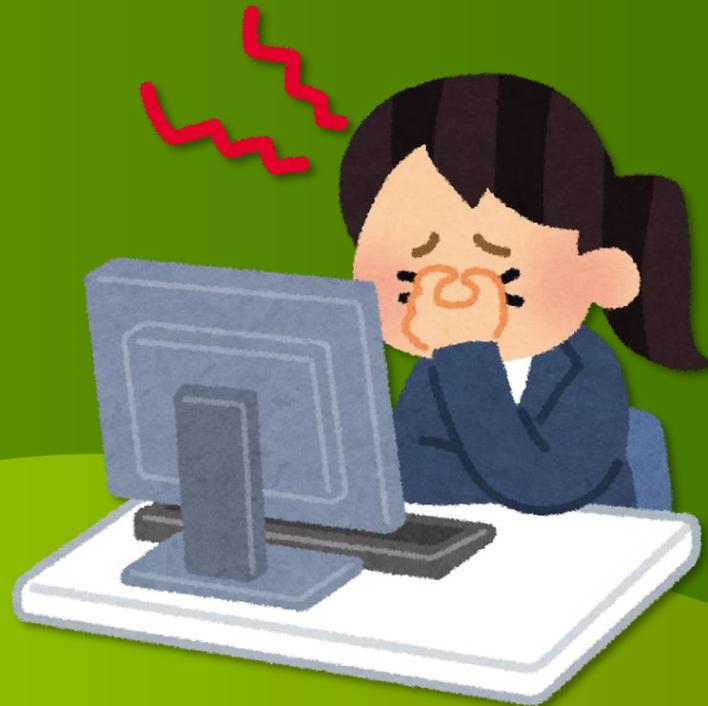
眩しい、涙が出る

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大変です。

まずは、眼精疲労を改善するちょっとした方法を
日々の生活に取り入れてみましょう。



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。



眼に良い栄養素

ビタミンA

ビタミンA

レチノール

βカロチン

鶏・豚・牛のレバー、
銀タラ、鰻など

小松菜、ニンジン、
ほうれん草、春菊など

*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

アントシアニンは、ポリフェノールの一種で血流を促進し、目の筋肉の緊張をほぐす効果、視力低下・白内障・緑内障の予防効果が期待されています。

ブルーベリー、ブドウ、イチゴなどに多く含まれます。



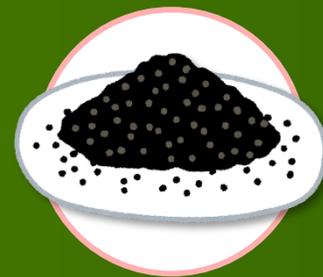
ベリー類



イチゴ



ナス



黒ゴマ

今月のコラム ヘルペス

ヘルペスとは、ヘルペスウイルスが皮膚や粘膜に感染し炎症をきたす病気です。

ヘルペスウイルスは、大きく2種類に分けられます

- | | | |
|---|--------------|---------------------------------|
| 1 | 水痘・帯状疱疹ウイルス | 水ぼうそう（水痘）、帯状疱疹 |
| 2 | 単純ヘルペスウイルス1型 | 口唇ヘルペス、ヘルペス性歯肉口内炎
ヘルペス性角膜炎など |
| | 単純ヘルペスウイルス2型 | 性器ヘルペス、臀部ヘルペス |

今月のコラム ヘルペス

水ぼうそうや帯状疱疹は
ヘルペスの一種なのです



ヘルペスウイルスは、大きく2種類に分けられます

- | | | |
|---|--------------|---------------------------------|
| 1 | 水痘・帯状疱疹ウイルス | 水ぼうそう（水痘）、帯状疱疹 |
| 2 | 単純ヘルペスウイルス1型 | 口唇ヘルペス、ヘルペス性歯肉口内炎
ヘルペス性角膜炎など |
| | 単純ヘルペスウイルス2型 | 性器ヘルペス、臀部ヘルペス |

今月のコラム ヘルペス

くちびるやその周囲に小さな水ぶくれができる口唇ヘルペスは単純ヘルペスウイルスによる感染症です。

単純ヘルペスウイルスは

ありふれた
ウイルス

直接的な接触や
ウイルスがついた
タオルや食器など
を介して感染する

成人の半数の方が
子どもの頃にすで
に感染している

今月のコラム ヘルペス

単純ヘルペスウイルスは

子どものうちに初感染すると症状がない場合が多い。

感染後、ウイルスは腰の辺りの神経の中に潜み、
疲れがたまったり風邪をひいた時などの抵抗力が落ち
たタイミングで活性化し、神経を伝って皮膚や粘膜に
出てきて炎症を起こす。



今月のコラム ヘルペス

単純ヘルペスウイルスは

神経節にウイルスゲノムの形で潜伏しているため、現在のところ完治できる治療法はない。



適切な治療や生活の工夫で症状を軽減したり、治癒までの期間を短くすることができる。ヘルペスと上手に付き合っていく方法を見つけることが大切。

—今月のレシピ—

—モチモチとん平焼き風—



材料

餅・・・・・・・・・・・・・・ 2個

卵・・・・・・・・・・・・・・ 1個

キャベツ・・・・・・・・ 40g (葉2枚)

豚バラ・・・・・・・・・・・・ 2枚

ミックスチーズ・・・・・・・・ 30g

サラダ油・・・・・・・・・・・・ 適量

【A】

お好み焼きソース・・・・・・・・ 適量

マヨネーズ・・・・・・・・・・・・ 適量

かつお節・・・・・・・・・・・・ 適量

 つくり方

1. 餅は1cm角に切る。キャベツは千切りにする。
卵はボウルに割り入れてよく混ぜておく。
2. フライパンにサラダ油を入れて熱し、餅を中央に並べる。
餅の上に、キャベツ、ミックスチーズの順に乗せ、その上に溶き卵をかけ入れる。（外側に流れた卵はフライ返しなどで中央に寄せる。）
3. 【2】の上に豚バラに乗せ、水30ccを加えてフタをして
3分ほど蒸し焼きにする。
4. 【3】をひっくり返して、豚バラをしっかりと焼いて出来上がり。
【A】はお好みの量をかけます。

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。

鶴と亀

昔から鶴と亀は縁起の良い動物とされています。
その理由をご存じですか？



鶴と亀

長寿の象徴だから

古代中国で、神様の乗り物と言いつた鶴と神聖な占いに必要な甲羅を持つ亀は、不老不死の神様に近い存在であり長寿の象徴とされていました。

その考えが日本に伝わり、日本でも鶴と亀は縁起が良いと言われるようになりました。



鶴と亀

長寿の象徴だから

「鶴は千年亀は万年」という言葉がありますが、平均的な鶴の寿命は20年～30年、亀の寿命は40年～50年です。

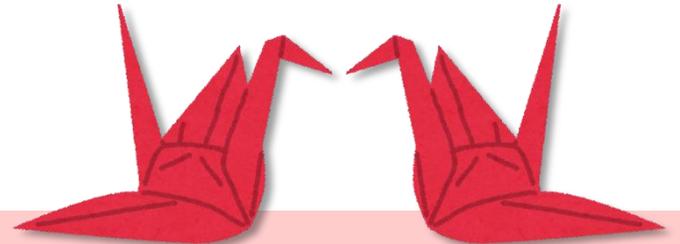


鶴と亀

仲が良いから

鶴はつがいになると、死別しない限り生涯連れ添います。

このことから「夫婦鶴（めおとづる）」とも呼ばれるつがいの鶴は夫婦仲の象徴とされ、結婚式の祝儀袋などに用いられています。



鶴と亀

不動の象徴だから

亀は世界中で神聖なシンボルとなっている生き物です。

インドやギリシャでは「世界を支えている」という伝説もあり、不動の象徴とされています。

