

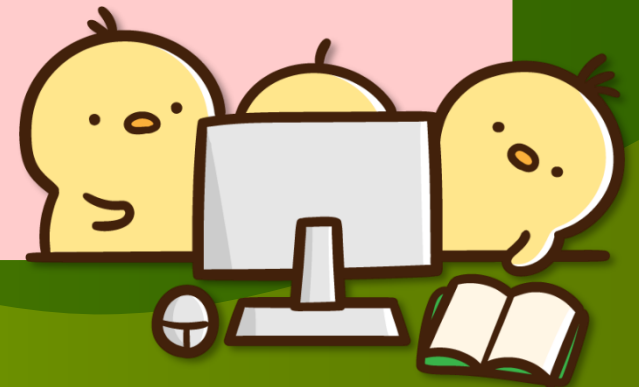
ＩＴ眼症

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。

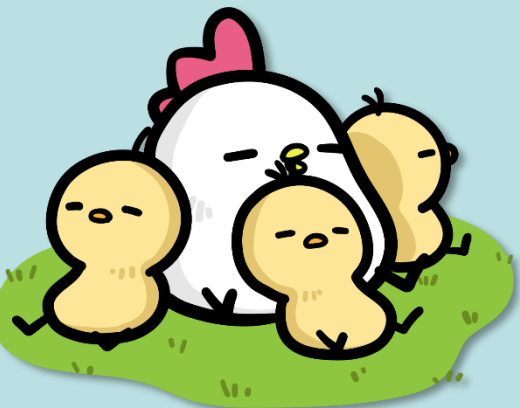
テレビゲームやパソコンなどの情報機器、
あるいはその技術を意味します。



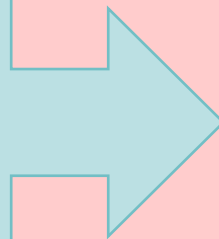
Ⅰ T眼症の原因

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



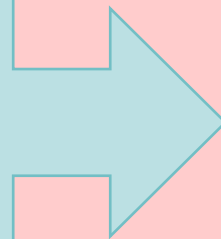
ピント合わせが上手くできなくなり、目が疲れやすくなる

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」

子どもは涙の表面の油層がしっかりしており涙が蒸発しにくいので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。



今月のコラム 感染性胃腸炎

感染性胃腸炎とは、細菌やウイルスなどの病原体による感染症です。

ウイルス感染による胃腸炎が多く、毎年秋から冬にかけて流行します。

■ 主な症状

下痢、おう吐、吐き気、腹痛

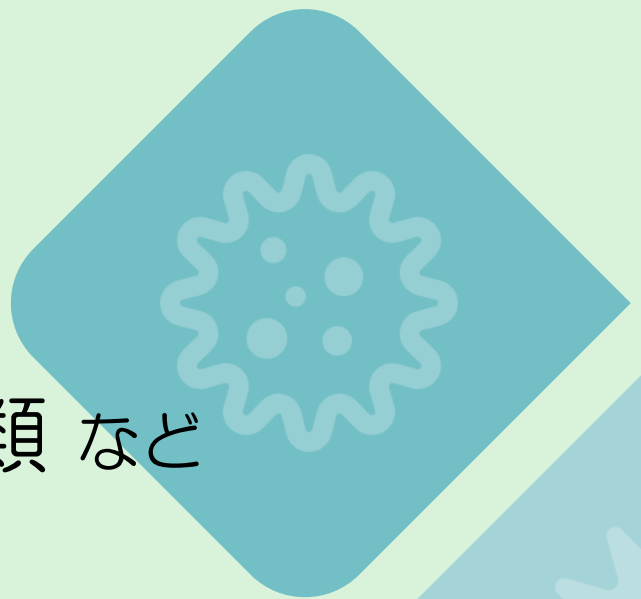


今月のコラム 感染性胃腸炎

原因となる主な病原体

ノロウイルス

牡蠣などの貝類 など



寄生虫や細菌

卵、加熱不十分な食肉 など



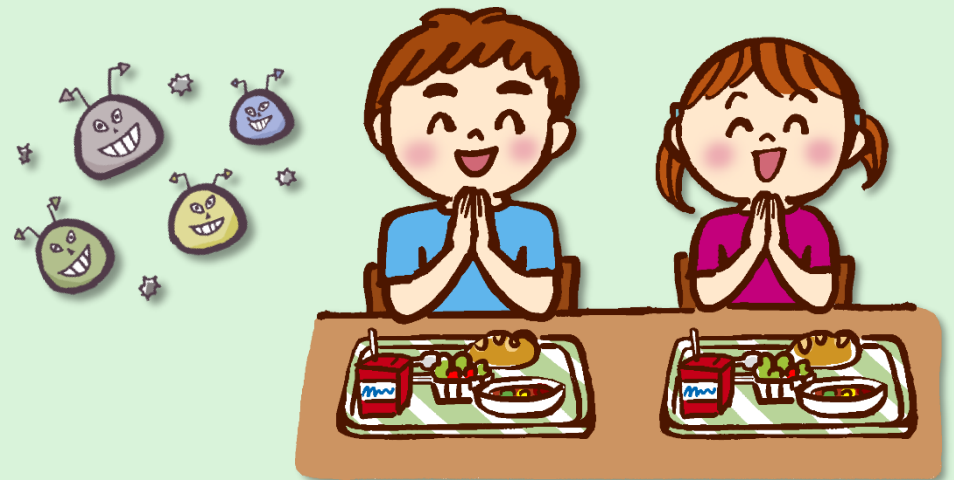
ロタウイルス

飲料水・食物 など



今月のコラム 感染性胃腸炎

ノロウイルス感染症は牡蠣（かき）などの2枚貝の生食による食中毒によって起こります。誰かがノロウイルスに感染し保育所や小学校などの施設でヒトからヒトへ感染し拡大していきます。ヒトからヒトへの感染力は非常に強力です。



今月のコラム 感染性胃腸炎

感染性胃腸炎の特効薬はないので治療は症状に応じた対症療法を行います。

乳幼児や高齢者は嘔吐や下痢による脱水症状を生じることがあるので早めに医療機関を受診することが大切です。



今月のコラム 感染性胃腸炎

同じものを食べても、同じ空間にいても
感染性胃腸炎に感染しにくい人がいます。



今月のコラム 感染性胃腸炎



健康状態が良好
免疫力が高い

感染しても発病しなかったり、
軽い風邪のような症状で済む



帰宅時、食事前の手洗いが
徹底している

感染の機会を大きく減らす
ことができる

— 今月のレシピ —

— さつまいもご飯 —



材料

お米・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 2合

さつまいも・・・・・・・・・・ 1本 (約250g)


水・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 350ml

みりん・・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ2

酒・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ2

塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ1

黒いりごま・・・・・・・・・・ 適量

 つくり方

米を研ぎ、ザルにあけて水気を切っておく。

1. さつまいもは2cm角に切り、水に10分ほどさらして水気をきっておく。
2. 炊飯器に米、水、みりん、酒、塩を入れて軽く混ぜその上にさつまいもをのせて炊飯する。
3. 炊き上がったからお茶碗によそい、黒いりごまをふりかけて出来上がり。

さつまいもにはみかんと同じくらいビタミンCが豊富に含まれています。しかも、加熱しても壊れにくい形で含まれているのが特徴です。ナトリウムの排出を助け高血圧を防ぐカリウムやカルシウムも豊富に含むことから「スーパーフード」や「準完全栄養食」とよばれています。

4-7-8呼吸法

4-7-8呼吸法とはヨガの瞑想で用いられていた呼吸法を応用したものでリラックス効果や睡眠の質を高める効果があるとされています。



4-7-8呼吸法

【4-7-8呼吸法】のやり方

1. 座位か仰向けになり口から息を吐ききる
2. 心の中で1から4まで数えながら鼻から息を吸う
3. 息を止め、1から7まで数える
4. 次に1から8まで数えながら口から細く長く息を吐く

以上を4サイクル繰り返して1回終了、1日4回が目安

4-7-8呼吸法

疲れているときや、ストレスや不安を感じているときは、無意識のうちに呼吸が浅くなります。



4-7-8呼吸法

4-7-8呼吸法は意識的にゆっくりと深い呼吸を行うことでリラックス効果が得られると考えられています。

4-7-8呼吸法の効果は人それぞれです。深い呼吸による動悸・めまい・過呼吸などの不調が出た場合はすぐに中止してください。