

パソコンやスマートフォンと眼精疲労

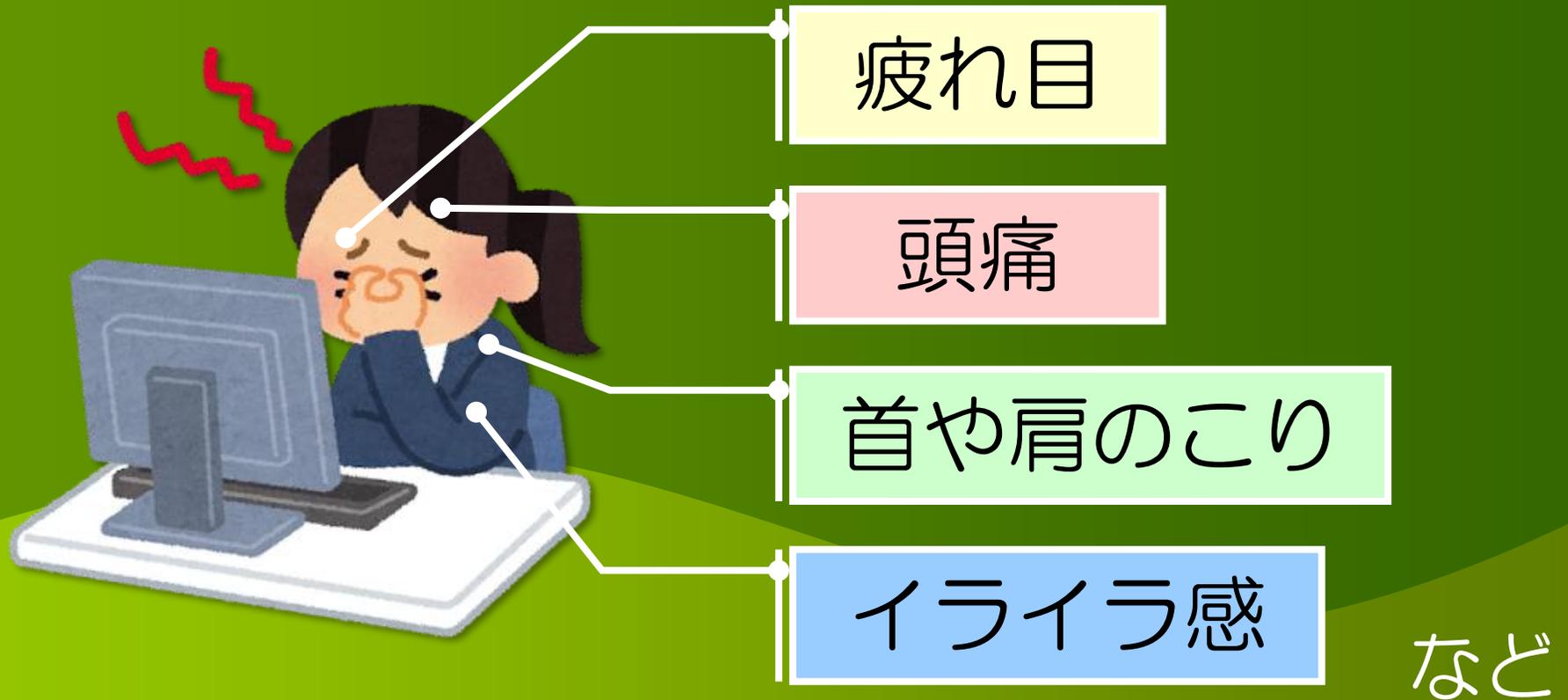
慢性的に目が疲れている感じがしたり、頭痛や肩こりに悩まされていませんか？

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。

症状が重なる・・・

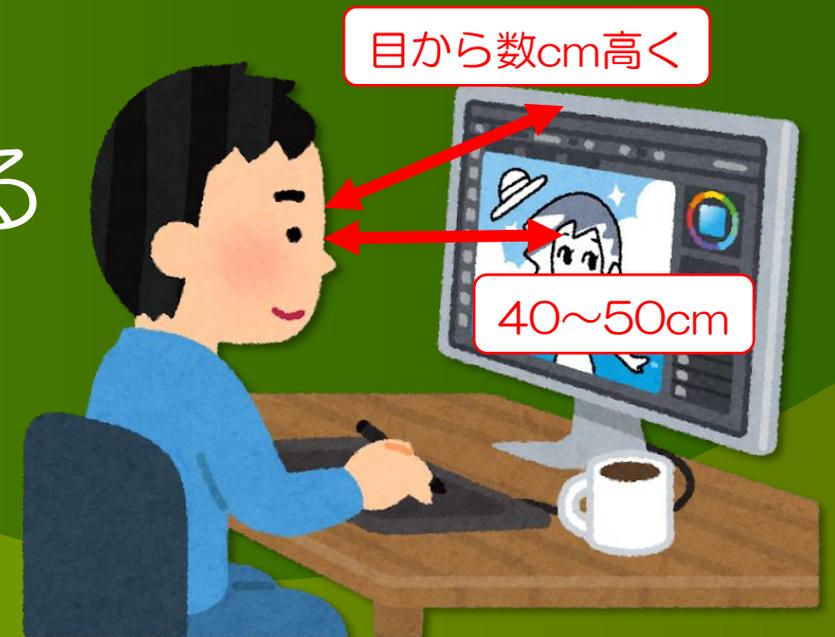
疲労が慢性化し、仕事の能率が悪くなる
気分が落ち込み、毎日の生活に張りがなくなる



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 脳出血

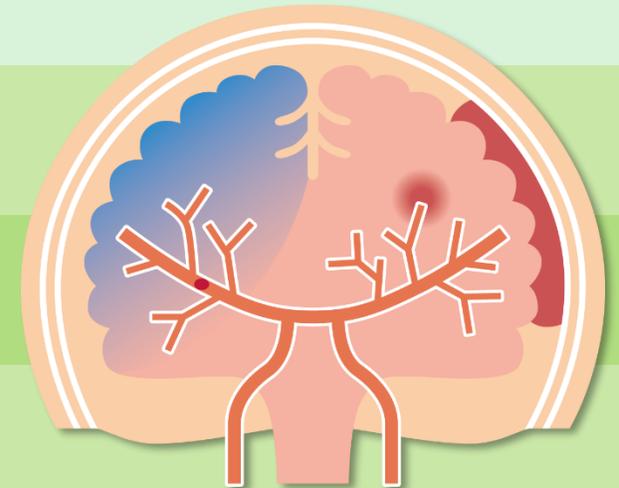
脳動脈の一部が詰まったり破れたりすることで、脳の神経細胞に障害が起きるのが『脳卒中』です。

[脳卒中が発症する直前の主な症状]

半身のしびれや麻痺

言語障害

意識を失う



今月のコラム 脳出血

『脳卒中』は脳の神経細胞に障害が起きた原因によって疾患名が異なります。

脳卒中

脳梗塞

脳出血

脳の血管が詰まって脳への血流量が減り、脳の神経細胞に障害が起きる

脳の血管が破れて脳内で出血し脳の神経細胞に障害が起きる

今月のコラム 脳出血

脳出血の死亡率は入院後30日以内で約16%です。

発症時の意識レベルや、発症から処置までの時間の長さが死亡率や後遺症が残る確率に影響します。

死亡率

16%

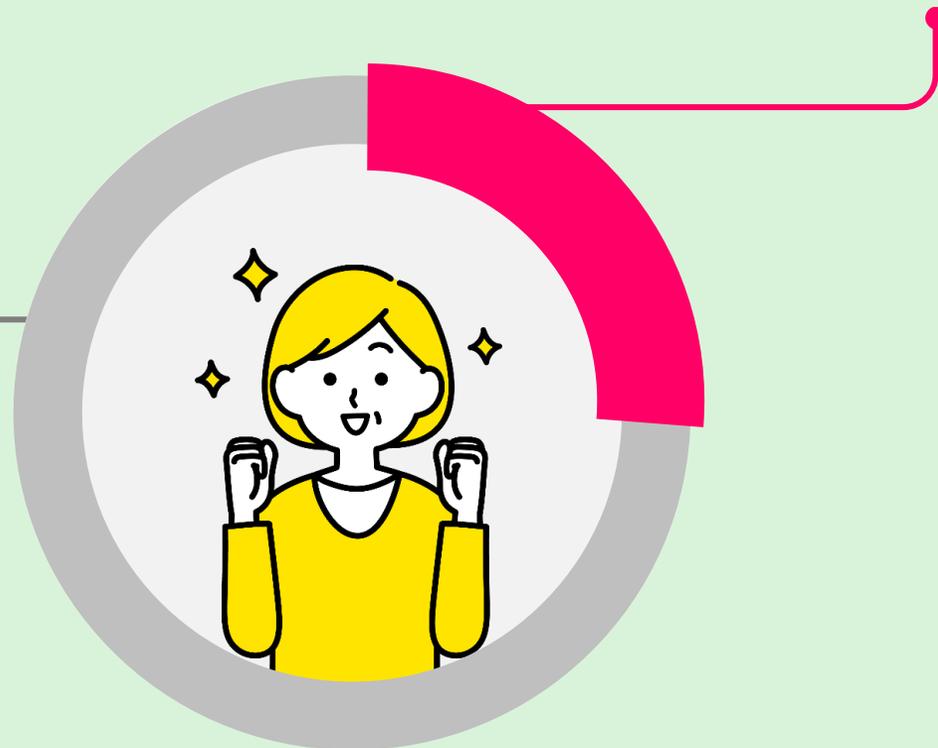
生存率

84%

今月のコラム 脳出血

脳出血発症後、死亡に至らなかった場合
重大な後遺症が無く自宅に戻れる方は 約26%です。

約74%
リハビリ目的の施設
への退院など



今月のコラム 脳出血

脳出血を予防するには生活習慣の改善が大切です。
特に高血圧の管理が重要です。

塩分を
控える



運動する



ストレスを
溜めない



十分な睡眠



— 今月のレシピ —

— 和風ポテサラ —



材料

じゃがいも・・・・・・・・・・300g

長ネギ・・・・・・・・・・1本

ごま油・・・・・・・・・・大さじ1/2

鰹節・・・・・・・・・・適量

黒コショウ・・・・・・・・・・適量

(A) 味噌・・・・・・・・大さじ1/2

(A) 砂糖・・・・・・・・小さじ1

(A) 白だし・・・・・・・・大さじ1/2

(A) 醤油・・・・・・・・小さじ1

 つくり方

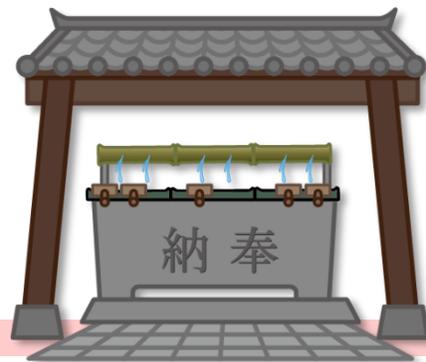
1. ジャガイモはよく洗って4等分し、竹串が通る柔らかさになるまで水から茹でる。茹で上がった後、湯を切って熱いうちに皮を取り、木べらなどを使って固形感が残る程度にマッシュする。
2. 長ネギは白い部分は1cmの輪切り、緑の部分は小口切りにする。
3. フライパンにごま油を入れ、中火で【2】を炒める。しんなりしてきたら(A)を全て加えてさらに炒める。
4. 【1】に【3】と鰹節を加えて混ぜ合わせ、お皿に盛って黒コショウをふりかけて出来上がり。

ジャガイモは野菜類の中では高カロリーですが、他の主食やいも類と比べると低カロリーで高血圧やむくみの予防の効果があるカリウムが豊富に含まれています。

知っているようで知らない人が多い難読漢字

社寺に参拝する前などに、手や口を水で清めることを「手水」といいます。

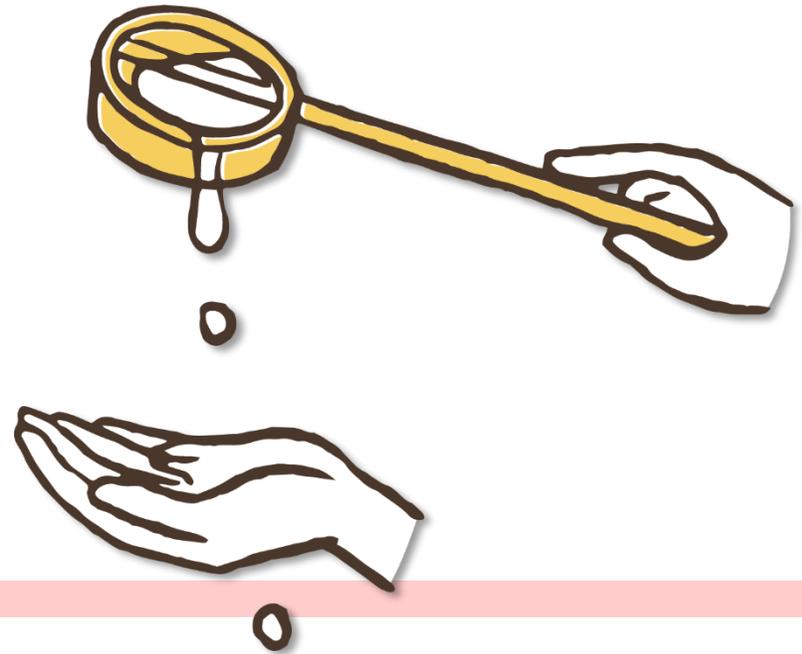
この言葉を見たことがある方は多いことでしょう。さて、この言葉の正しい読み方はご存じですか？



知っているようで知らない人が多い難読漢字

手水

読み方は「ちょうず」です。



知っているようで知らない人が多い難読漢字

「手水（ちょうず）」

新年を迎えるにあたって知っておきたい言葉のひとつです。

