

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、
全身に不快な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

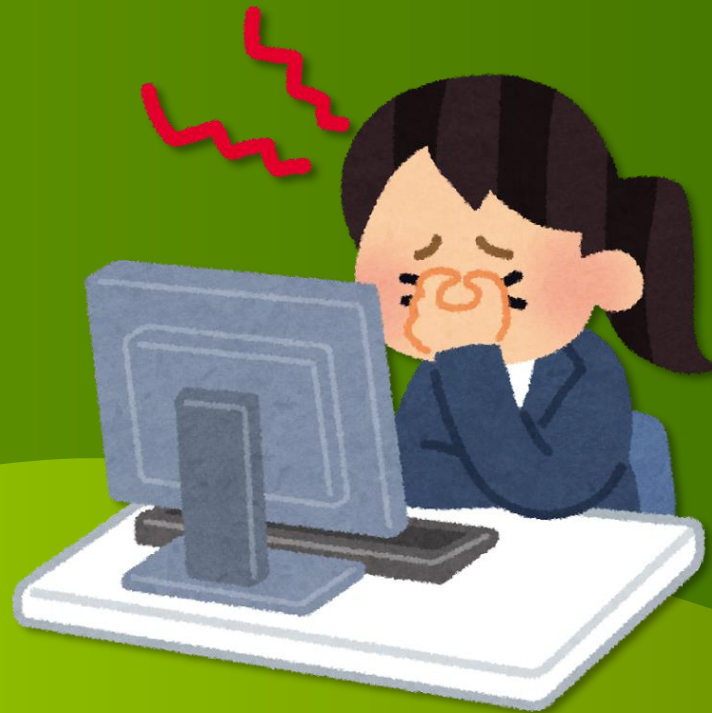
眩しい、涙が出る

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

日々の生活習慣を大きく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

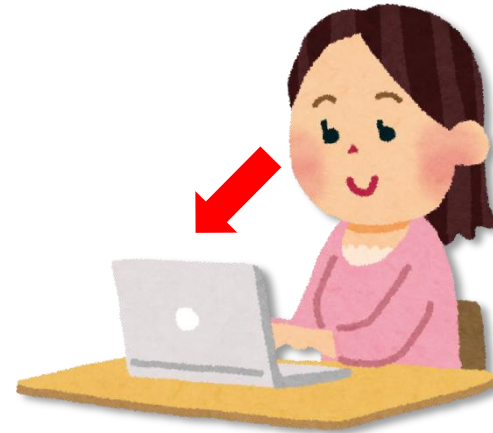
遠くを見る
習慣をつける



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

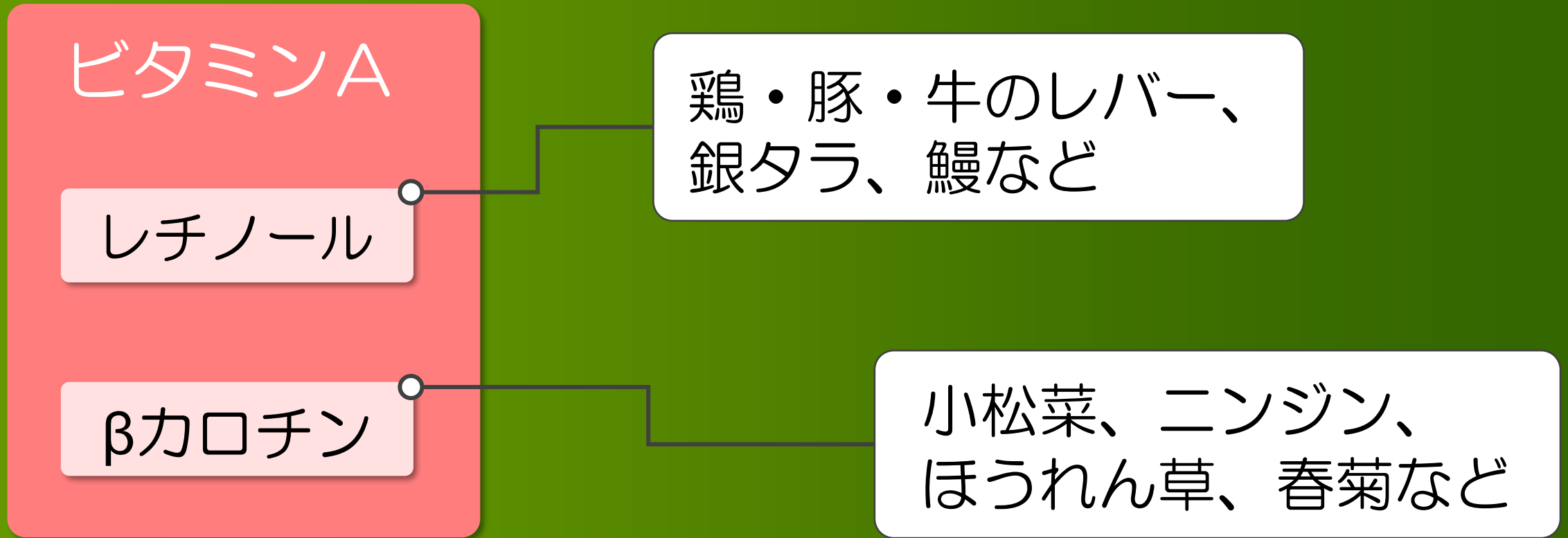
ビタミンA

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



*レチノールはビタミンAの構成要素のひとつです

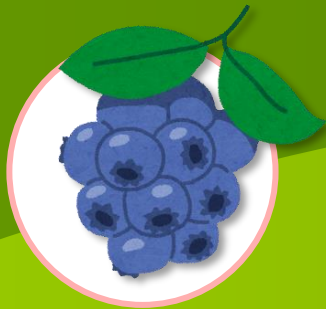
*βカロチンは体内でビタミンAに変換される要素です

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す。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。



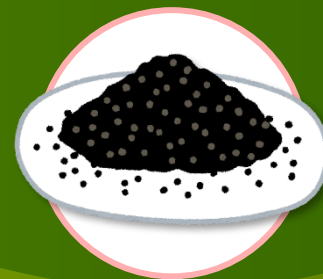
ベリー類



イチゴ



ナス



黒ゴマ

今月のコラム アトピー性皮膚炎

アトピー性皮膚炎とは

皮膚のバリア機能が低下することで、皮膚が刺激に反応しやすくなり、かゆみを伴う湿疹が慢性的に生じる疾患です。

今月のコラム アトピー性皮膚炎

アトピー性皮膚炎とは

アトピー性皮膚炎の患者さんの皮膚は敏感になっているので、普通なら何も感じない些細な刺激でかゆくなり掻きむしってしまいます。そのため、湿疹がなかなか改善されません。

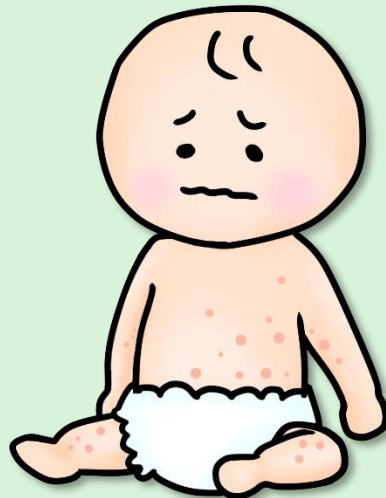


今月のコラム アトピー性皮膚炎

薬

発症年齢

乳幼児期や小児期に発症することが多い。
特に乳児期の発症率が高い。



今月のコラム アトピー性皮膚炎

薬

発症年齢

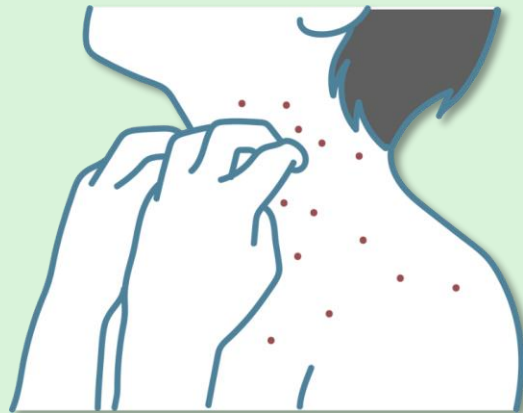
大多数の患者さんは小児期後半までに湿疹が消失する。一定の割合で思春期以降も疾患が持続することがある。

稀に成人になってから発症するケースがある。

今月のコラム アトピー性皮膚炎

治療

アトピー性皮膚炎は、現在の医療では完全に治すことができない難治性疾患である。



今月のコラム アトピー性皮膚炎

治療

症状を長期に落ち着かせ、日常生活を通常通りに送れるようにする『寛解（かんかい）』を目指して治療を行う。

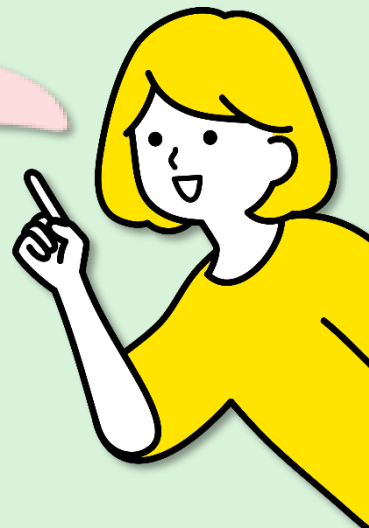
アレルギーの除去、スキンケア、薬物療法が治療の3本柱となる。



今月のコラム アトピー性皮膚炎

アトピー性皮膚炎かも？と思ったら早めに皮膚科を受診しましょう。

アトピー性皮膚炎と上手に付き合っていく方法を主治医と一緒に探ることが大切です。



—今月のレシピ—

—ハッシュド大根—



材料

大根・・・・・・・・・・200g

スライスベーコン・・・2枚

ピザ用チーズ・・・・・・・・50g

薄力粉・・・・・・・・・・大さじ2


白だし・・・・・・・・・・大さじ1

卵・・・・・・・・・・・・・・1個

塩・・・・・・・・・・小さじ1/4

黒コショウ・・・・・・・・・・少々

サラダ油・・・・・・・・大さじ1/2

 つくり方

1. 大根は6cmほどの輪切りにして皮をむき、3mm幅の薄切りにしてから5mm幅の棒状に切る。
ベーコンは5mm幅に切っておく。
2. 【1】の大根をボウルに入れ、塩でもんで5分ほどおいてから水ですっきりと洗った後、絞って水気をしっかり切る。
3. ボウルに【2】を入れ、卵を割り入れ、ピザ用チーズ、薄力粉、白だし、黒コショウを加えて混ぜ合わせる。
4. フライパンに油を入れて中火で熱し、4等分にわけて小判型にした【3】を入れ、両面に焼き色がつくまで焼いて出来上がり。

大根には抗酸化物質であるビタミンCが豊富に含まれており、免疫機能の向上や肌の健康維持の効果があります。低カロリーかつ栄養価が高い食材です。

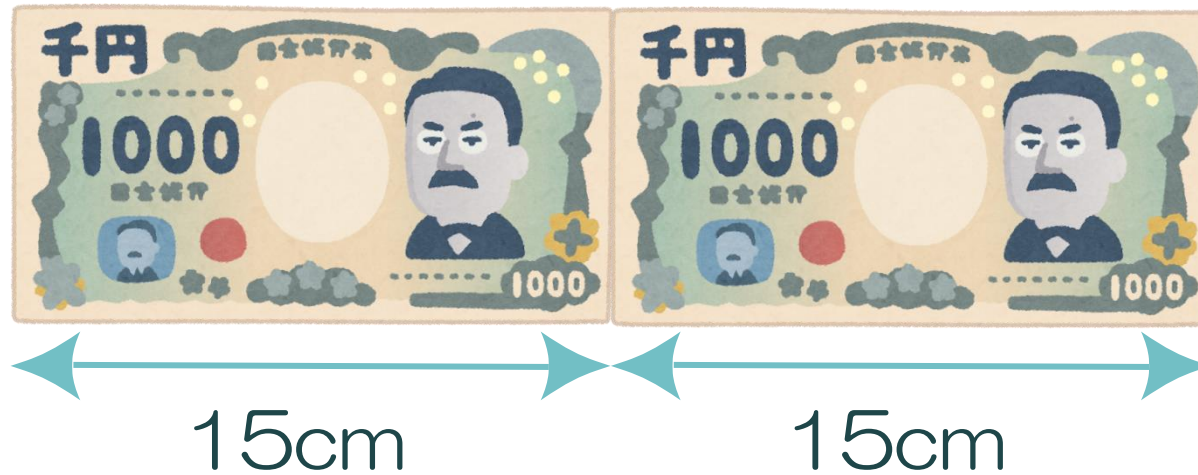
知っているといつか役に立つかも…？ 長さの測り方

ちょっとした長さを測りたいのに定規が見当たらない。
そんな時はお財布を出してください。



知っているといつか役に立つかも…？ 長さの測り方

千円札の横の長さはぴったり15cm。
2枚並べると30cmの長さが測れます。



知っているといつか役に立つかも…？ 長さの測り方

1円玉の直径はぴったり2cm。

1円玉があれば2の倍数の長さを測ることができます。

