



め から こみ の不調にも...!



知っておきたい

IT眼症

IT眼症 ってなに?

IT眼症とはスマホなどのIT機器を長時間使ったり、体にとって良くない使い方をしたりして起る目の病気のことを言います。また、それがきっかけで起る全身の症状も強めます。

大人だけでなく、子どもにも増えていると言われている病気です。

身近にあるIT機器



どんな症状があるの?

目以外にも...

- ぼやけて見えにくい
- ものが二重に見える
- 目が重たい
- 目が乾く(ドライアイ)

目以外にも...

- 頭痛
- めまい
- 吐き気
- 肩や首などのコリ、痛み、しびれ

ココロ

- イライラする
- 不安感、気分が沈む
- さまざまな心の病気にも...

目の潤い低下! ドライアイ

普段のまばたきの回数は1分間に20回くらい。でも、画面に夢中になると1分以上全くしないことも...! まばたきが減ると、目の潤いを潤す力が低下するドライアイにつながるのです。



体、そしてココロにも...

長い時間、同じ姿勢、同じ距離で画面を見ていると、筋肉は緊張状態に。すると、自律神経が乱れて、全身、そしてココロにも不調が起きてしまいます。画面ばかりで人とのコミュニケーションが不足することも、ココロの発達に良くない影響があるとされています。



どうやって防ぐ?

一番は、原因となるIT機器を絶つこと。でも、これはなかなか難しいですよ。そこで、今日からできる目に優しいITの使い方やリラックス法にチャレンジ! できることから始めましょう。

3つの50のおきて

IT機器は...

- ①必ず50cm以上離れて見る
- ②50cm離れてもよく見える文字の大きさや明るさなどに画面設定を
- ③連続で使用するのは50分以内

遠くを見てリラックス

5m以上遠くにある目標物を決めて、約3分間目で見続けます。ぼんやりとながめるように見るのがポイント。1日に2回ほど取り入れて、目の筋肉をほぐしましょう。



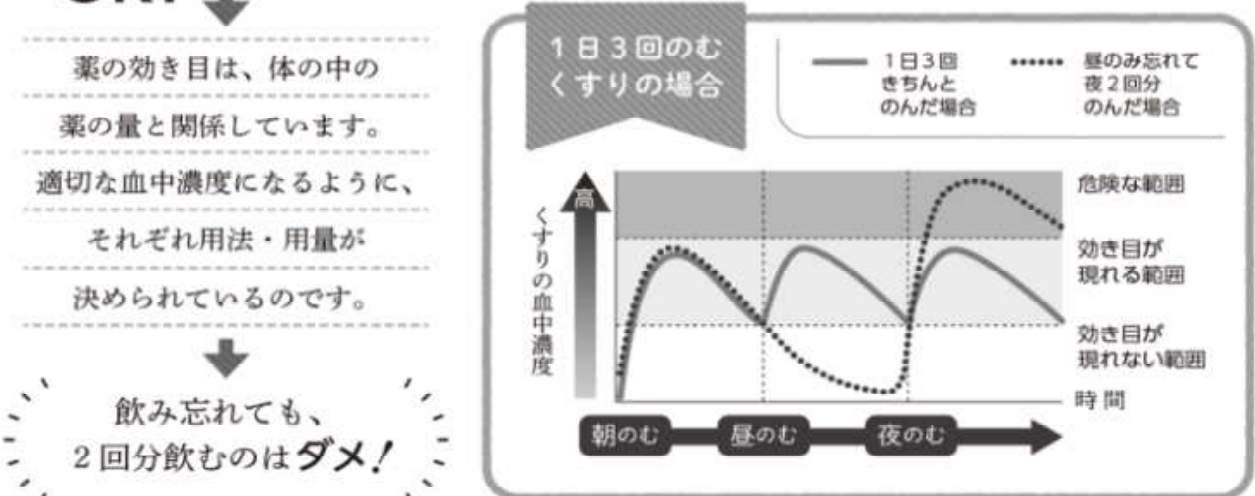
薬と健康の週間

令和2年10月17日(金)～23日(金)

くすりはリスクを伴います。説明書をよく読んで正しく使うことで効果が出るものです。



*わからないときには自己判断せず
医師や薬剤師さんに相談しましょう。



～健康食品の摂り過ぎに注意～

『健康食品は、食品だからいくら食べても害はない』と思われがちですが、食品でも多く摂取すると有害な作用がでる場合があります。目安となる量をきちんと守りましょう。

～一緒に飲むことを避けた方がよい組み合わせ～

- ・ワルファリン（血を固まりにくくする薬）と納豆、クロレラ食品
- ・眠気防止薬とコーヒー、エナジードリンクなどのカフェインを含む飲料
- ・カルシウム拮抗薬（高血圧の薬）とグレープフルーツジュースなど

10月15日は世界手洗いの日

ユニセフなどにより2008年に制定され、世界各地で石けんを使った正しい手洗いの方法を広める活動がなされています。日本ではどこでも手洗いやうがいができるのが当たり前ですが、世界では水さえも使えないところがあります。手洗いをしっかりとすれば、世界中で年間100万人もの子どもの命が救えるそうです。衛生的な環境に感謝しながら、手洗いの必要性を改めて考えてみましょう。

< 感染症（インフルエンザ・ノロ・コロナ等）の予防の基本は >

手洗い うがい 保温 保湿 換気 栄養 休養 予防接種

どれも自分でできること！ 自分の身は自分で守る・・・それが大切な人たちを守ることにもなりますね。