

さくらウェルネス 第43号

桜の聖母短期大学 健康管理室

令和6年10月



現代人の目の悩み、あなたは大丈夫？

スマートフォンやPCの使用で、目の疲れを感じている人は多いのではないのでしょうか？

今回は目の健康を守るためのヒントやアドバイスなどの情報をお届けします。

ぜひ、ご自身の目の健康を見直すきっかけにしてみてください。



睡眠不足や偏った食生活による栄養不足は、目の乾きを感じるドライアイのリスクを高めます。

不規則な生活によるストレスは目の血行を悪くし、目の疲れや眼精疲労を誘発する一因となります。

ストレスが慢性的になると、頭痛や肩こりといった深刻な体の不調を引き起こしてしまいます。

現在、近視や遠視、乱視など、視力に問題を抱える人が増加傾向にあります。

将来、白内障や緑内障、黄斑変性などの眼疾患が発症するリスクを今のうちに回避するためにも自分の目の健康に関心を持ち、早めの対策を心がけることが大切です。



目の健康を守るためのヒント

デジタル眼精疲労を予防する

目にやさしい20-20-20ルール

アラーム・タイマー
じょうずに使おう

20分ごとに



20分間、同じ姿勢でいられますか？ 疲れますよね！？ 目の筋肉も同じです。遠くを見ることで目の筋肉は休まります。デジタル機器とじょうずにおつきあいしましょう。

たったの20秒でも
リフレッシュできる！

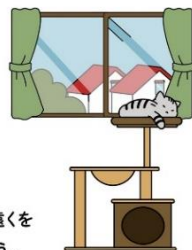
20秒以上



10歩先が約6m
窓の外をながめてもイイね

遠くを見る

〈20フィート(約6m)先を〉



緑黄色野菜や
青魚に含まれ
るビタミンA
やDHAは、目
の健康に良い
栄養素です。

運動は血行を良
くし、十分な睡
眠は目の疲れを
回復させる効果
があります。



県内ニュース

～マイコプラズマ肺炎患者数が過去最多に～



福島県内では子どもに多い肺炎として知られる「マイコプラズマ肺炎」の患者が増加しており、県に新たに報告された患者数が、過去8年間で最多の水準になっています。また現在は大人もかかる割合も増えてきています。

マイコプラズマ肺炎の症状は発熱や全身のけん怠感、頭痛、せき、皮膚の発疹などで、なかでもせきは熱が下がったあとも数週間続くのが特徴です。

地域別では、県南が最も多く、その他にも県内の小児科では「手足口病」と診断数が各地で「警報レベル」が続いています。これからの季節、さまざまな感染症が増えていく中でインフルエンザやコロナウイルスとの同時感染も都内では報告が上がっています。

秋のイベントを楽しむためにも、こまめな手洗いや部屋の換気など基本的な感染対策をとっていきましょう！



手を洗おう



うがいをしよう



消毒しよう



マスクをしよう



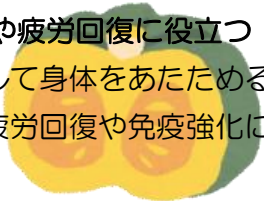
換気をしよう

秋の野菜には、**疲労回復**や**身体をあたためる効果**が期待できる栄養素がたくさん！

今回は**食欲の秋**にぴったりな**根菜**にスポットを当ててみました！

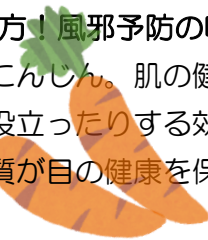
血行促進や疲労回復に役立つ《かぼちゃ》

血行を促進して身体をあたためる効果が期待できるので、疲労回復や免疫強化にもいいとされています。



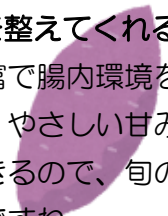
お肌の強い味方！風邪予防の味方《にんじん》

実は秋が旬のにんじん。肌の健康を保ったり、風邪の予防に役立ったりする効果が期待できます。抗酸化物質が目の健康を保つ役割を果たします。



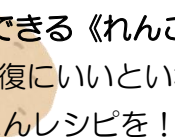
腸内環境を整えてくれる《さつまいも》

食物繊維が豊富で腸内環境を整えてくれるといわれています。やさしい甘みで料理にもスイーツにも活用できるので、旬のさつまいもをどんどん使いたいですね。



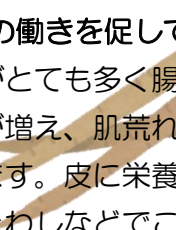
疲労回復の効果が期待できる《れんこん》

ビタミンCが多く、疲労回復にいいといわれています。夏の疲れにはれんこんレシピを！



腸の働きを促してくれる《ごぼう》

食物繊維がとても多く腸の働きを促してくれるので善玉菌が増え、肌荒れや便秘に効果があるといわれています。皮に栄養分が含まれているので、剥かずにたわしなどでこする方がおすすめ。



根菜は煮たり炒めたりしてさまざまなレシピにアレンジしやすい種類。

旬の根菜を使って、食欲の秋にいろいろなメニューを味わってくださいね。

