

意外に多い!? 目のトラブル



最近目を酷使している。視界が霞むような気がする。でも、視力が落ちたわけじゃないから大丈夫かな・・・そう思っている方も多いと思います。ですが現代の環境は、目にとって非常に過酷。今回は、わかっていながらも無理ばかりさせてしまう「目」について、起こりがちな症状を、紹介します。



疲れ目、乾き目

疲れ目の原因は、目の酷使です。長時間のパソコン作業や手先の細かい作業、メガネやコンタクトレンズの度があつていないなどです。乾き目の原因は、エアコンの使用時など周りの空気が乾燥していることです。また、長時間パソコン作業を行うと、自然とまばたきの回数が減り、目が乾く、目の奥が重くなる、といった症状が出てきます。さらには目の疲れから肩がこる、首や肩、腕が痛むなどさまざまな症状に進展することもあります。パソコン作業をするときは、1時間ごとに10〜15分の休憩をとり、目を休ませてあげましょう。

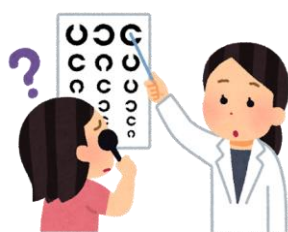


気づきにくい目のトラブル

目のトラブルにはものが見えづらくなったり、変なものが見えたりして自分で気づくこともありませんが、まったく気づかずに行進するものもあります。たとえば「緑内障」は視野が狭くなる病気ですが、進行するまで視力は落ちないので気づかないケースが多いです。また、近年増えている「加齢黄斑変性」は、視野の中心が黒ずんだり、ものがゆがんで見えたりする病気で、加齢に伴って増えていきますが、片目ずつ発症し、両目で見ている限り気づかないことも多い病気です。



目の病気が気づかないうちに進行していることもあるので40代になつたら少なくとも5年に1回は検診を受けましょう。また、近視の強い人は様々な病気を引き起こしやすい傾向がある為、20代の頃から受けることをお勧めします。



目のストレッチが効果的!

目の症状の改善やリフレッシュには、目の周りの筋肉をほぐすストレッチが効果的です。

1、ウォーミングアップ

- ① 左右交互にリズムカルにウインク・・・10〜20回
- ② 同様に少しスピードを速めて・・・10〜20回
- ③ 今度はふわっとゆっくり柔らかく・・・10〜20回
- ④ 最後は意識的にギュッと強めに・・・10〜20回
- ⑤ 仕上げに両目をギュッと閉じてパッと開く・・・3回

ここがポイント!!

ウインクをすると目の周りがほぐれ、適度な刺激で涙がゆきわたって目がスッキリときます。できる範囲のリズムで、無理をせず行ないましょう。

2、目のストレッチ上下左右体操

- ① 右眉を見つめる。視線を戻して、左眉を見つめる。各3秒
- ② 同様に右ほほを見る。視線を戻して、左ほほを見る。各3秒
- ③ 右耳を見つめる。視線を戻して、左耳を見つめる。各3秒
- ④ 髪の毛を見つめる。視線を戻して、顎を見つめる。各3秒
- ⑤ 最後は鼻を見つめる。3秒

ここがポイント!!

目を動かす筋肉を大きく動かすことで疲れをとる体操です。顔は正面に向けたまま動かさず、顔のパーツを見るつもりで、キュッとにらみつけるように視線だけを送ります。慣れてきたらそれぞれ5秒ずつ行ってみましょう。

3、仕上げのストレッチ

- ① ゆっくりと右回りに眼球を回す・・・2〜3周
- ② 同様に左回りで眼球を回す・・・2〜3周
- ③ 最後は寄り目にして5秒キープ。戻してリラックス

ここがポイント!!

目をなめらかに動かす体操です。無理をしないで体調のよいときに目が回らない程度にゆっくりと行なってください。視界に色々なものが入ってきますが、集中力を高め、目のふちを見るような感じで。いかがでしたか?ウインクって難しいなと感じた方もいるかもしれませんが、たまには、目をリフレッシュさせてみてください。

参考文献

意外に多い目のトラブル! 原因と対策(サワイ健康推進課) 目のストレッチの方法(参天製薬)



(松本)

正しい手の洗い方！

私たちの手は、日常の生活の中で大活躍！手や腕をけがすると、とても不便を感じる事と思います。その手は、いろいろな物に触れることで最大の働きをしてくれます。



ただし、その手を洗わないままにしておくと、手に付着した病原微生物(細菌・ウイルス等)が電車のつり革・手すり・エレベーターボタン・ドアノブを介して手から手へと拡がり、そこからまた手を介して鼻や口、目から体内に入ることによって感染拡大のきっかけとなってしまうのです。



また、ノロウイルスは10〜100個のわずかな数が体内に入っただけで感染します。つまり、手は見た目に汚れていなくても病原性微生物が付着している可能性があるため、石けんと流水を用いてきれいに洗う習慣をつけることが、感染対策の基本であり、最も重要な手段といえるのです。



手洗いの種類

手洗いは、「日常手洗い」「衛生的手洗い」「手術時手洗い」の3つに分けられ、TPOに合わせて使い分けられています。ここでは日常手洗いについて説明します。

★ 日常手洗いとは ★

食事の前やトイレの後など日常的な行動に伴った手洗いの法。石けんと流水を使用して汚れや菌の一部を除去します。



まずは、しっかりと石けん液を泡立てること。泡立てることで、手全体や手のしわなどに石けん液がいきわたります。そして、正しく手洗いするためには30秒かかります。30秒の手洗いを身につけるために、砂時計やタイマーを置いて実施してみる方法もあります。30秒の手洗いを実感してみてください。

★ 2度手洗い ★

2度手洗いを実施することで、ウイルスの除去効果があるというデータもあります。特に冬場のウイルス流行時のトイレの後は2度手洗いの実施がお



勧めです。石鹸で60秒もみ洗い後、流水で15秒すすぐことで残存ウイルス数(残存率)を数十個(約0.001%)にするというデータもあり、ノロウイルスなど感染症が疑われるときは日常手洗いよりさらに注意する事が必要です。



手洗いが不十分になりやすい部位

親指や指先、指の間などは手指衛生が不十分になりやすいと報告されています。手を漠然と洗うのではなく、指の間、手首、爪の間などを含め、丁寧にこすり洗う手洗いの手順を覚える事で、健康的な生活を手に入れましょう。(黒澤)

参考文献：SARAYA株式会社HP

今回のレシピ！

「たまごふわふわ」

静岡県袋井市で発売されている「当地卵料理」【たまごふわふわ】起源は江戸時代、当時は将軍家や豪商などしか食さない高級料理として振る舞われました。また、新撰組局長である近藤勇の好物だったとも言われています。

材料(1人前)

- だし汁：200cc
- (こんぶ・シイタケ・かつおぶし)
- 卵：1個
- 塩：小さじ4分の1
- 薄口しょう油：小さじ4分の1
- こしょう：少々
- みりん：少々

作り方

- ① だし汁に、塩・薄口しょう油・こしょうを加えてすまし汁を作り、180cc **A**と、20cc **B**に分ける。鍋に **A** のすまし汁を入れ、ふたをした状態で火にかける。



- ② ボールに卵と、**B** のすまし汁・みりんを少々入れ、ハンドミキサー(ない場合は、泡立て器でも可)でクリーム状になるまでよく混ぜる(最低4〜5分)。

- ③ ①が煮立ったら火を止め、なべの縁から②を一気に流し込み、ふたをして蒸らす。(この時、ふたが冷めないよう、あらかじめ暖めておくと上手に蒸らすことができます)(上条)

参考文献：静岡県袋井市HP



編集後記

5月から新しい元号の「令和」が始まりました。この由来は万葉集にある【初春の令月(れいげつ)にして(き)き淑(よ)く風和ぎ梅は鏡前(きようぜん)の粉(こな)を披(ひら)き 蘭(らん)は珮(はい)の後(のち) (この香(こう)を薫(かお)らす)】

との文言からの引用です。悠久の歴史と薫り高き文化、四季折々の美しい自然、こうした日本の国柄をしっかりと次の時代へと引き継いでいく。厳しい寒さの後に春の訪れを告げ、見事に咲き誇る梅の花のように、一人一人の日本人が明日への希望とともに、それぞれの花を大きく咲かせることができる、そうした日本でありたいとの願いが込められています。

新しい時代が、平和で、皆が、夢や希望を持って生きられる、そんな時代にしていきたいですね。



(真木)