

保健師だより

みなさんは 涙、足りていますか？

10月10日は「目の愛護デー」

通常、人間は1分間に20回程度のまばたきを無意識のうちに行っています。ところが、人は集中するとまばたきの回数が減ってしまいます。



- 例えば
- 自転車の運転中 ……約半分
 - パソコン作業中 ……1/3
 - スマホゲームをするとき ……1/4
- このようにまばたきが減ると
- 目が乾いて、無防備な状態になる。
 - 外からの光をなめらかに反射できず、はっきり見えなくなる。

まばたきの役割

- まぶしい光から網膜を守る。
- まぶたの内側にある涙腺で作られた涙を、目全体に広く行き渡らせる。

涙の役割

- 眼球を覆う粘膜に潤いを与えて、栄養を届ける。
- 異物やウイルスをブロックする。
- 粘膜の細かい損傷の修復を助ける。

涙は レンズの一部なのです



～うつにつながる怖い現代病～ テクノストレス眼症(VDT症候群)を知っていますか？

テクノストレス眼症(VDT症候群)のVDTとは、Visual Display Terminalsの略で、パソコンなどのディスプレイを指す言葉です。

現代人は、仕事でもプライベートでもパソコンやスマホを操作し、長時間モニターを見るのが当たり前の生活になっています。固定した距離で、長時間、モニターを見続けると、毛様体筋がピントを合わせるために、長い緊張状態を強いられることになり、結果としてかたくなり、このテクノストレス眼症を発症します。



テクノストレス眼症の症状

- 目が疲れる
 - 目がかすむ
 - 目の表面が乾いてドライアイの原因になる
- さらに ▼ 進むと
- 首・肩のコリ
 - 集中力の低下
 - 食欲減退
 - うつ

テクノストレス眼症にならないために、ぜひ日頃から目をいたわる時間を作りましょう。

スキマ時間に簡単にできる！目のお手軽セルフケア

遠近トレーニング

ピント調節力を鍛え、目の筋肉と水晶体を同時にストレッチ

- ① 片手をまっすぐ伸ばし、親指を立てる。
- ② 親指の爪先を1秒間じっと見る。
- ③ あらかじめその親指の3～5m先に対象物(家具、ペットボトル、ポスターなど)を置いておき、そこを1秒間じっと見る。
- ④ ②と③を30回繰り返す。

ギュっとしてパッ！

目の周囲の筋肉をほぐして、ドライアイや目の下のクマを解消

- ① 2秒間、目を思い切りギュっつつぶる。
- ② 目を思い切りパッと開いて、2秒間そのままキープする。
- ③ ①と②を3～5回繰り返す。

8点グルグルトレーニング

眼球の周りについている外眼筋を動かして、血行UP & 顔色もよく

- ① 左右の黒目を、時計回りに動かす。
上→右斜め上→右→右斜め下→下→左斜め下→左→左斜め上と1ポイントごとに止まって1秒ギュっつと凝視する。連続して動かさないように注意。
- ② 反時計回りも同様に、ポイントごとに1秒ずつ止まって凝視を行う。



●問い合わせ先 子ども未来課 町民健康係 TEL 72-3127(内線223)

健康長寿のまちづくり

高齢者の体温調節機能について

人間の体には体温を一定に保つ機能があります。しかし高齢になると「基礎代謝の低下」、「体温調節機能の低下」などにより、体温が低くなる傾向にあります。



基礎代謝の低下

安静時や就寝時に必要なエネルギーを基礎代謝と言います。私たちは食べたものを筋肉や肝臓でエネルギーに変えています。しかし、高齢になると筋肉や肝臓の機能が弱くなり、基礎代謝が低下しやすくなります。熱は筋肉で作られるため、筋力が低下しやすい高齢者は体温が低くなりがちです。

体温調節機能の低下

体温調節機能は、視床下部といわれる脳の一部分で行われます。視床下部は、エアコンの自動調節機能のような役割を持ち、体温を一定に保つように調整しています。この機能により外気の気温が変化しても、体温が変化しない仕組みになっています。しかし、高齢者は視床下部の機能が低下することで、体温調節が難しくなります。暑い日に「寒い」と厚着をして、脱水状態になることもあります。

1 1日3食 バランスよく食べる

できるだけ1日3食、決まった時間に食事をするのが大切です。冷たい食べ物や飲み物は控えめにしましょう。1食で量を食べられない場合は、おやつで不足している栄養素を補いましょう。

基礎代謝をあげるために

3 適度な運動で血流アップ

ウォーキングなどの軽い運動をすることで血流がよくなり、自律神経のバランスを整える効果も期待できます。1日20～30分程度の有酸素運動を続けると効果的です。



規則正しい生活を送ることは健康な状態を保つことにつながります。無理ない範囲で実践してください。

●問い合わせ先 上毛町地域包括支援センター(げんきの杜内) TEL 84-7322

豊前築上在宅医療・介護連携推進事業からのお知らせ



ホームページがリニューアルされています。ぜひご利用ください。

豊前市・築上郡の医療と介護の検索は **あんしんねっと**



「医療機関を探したい」「介護事業所を見つけたい」そんな時にご活用ください。