

スポ振通信

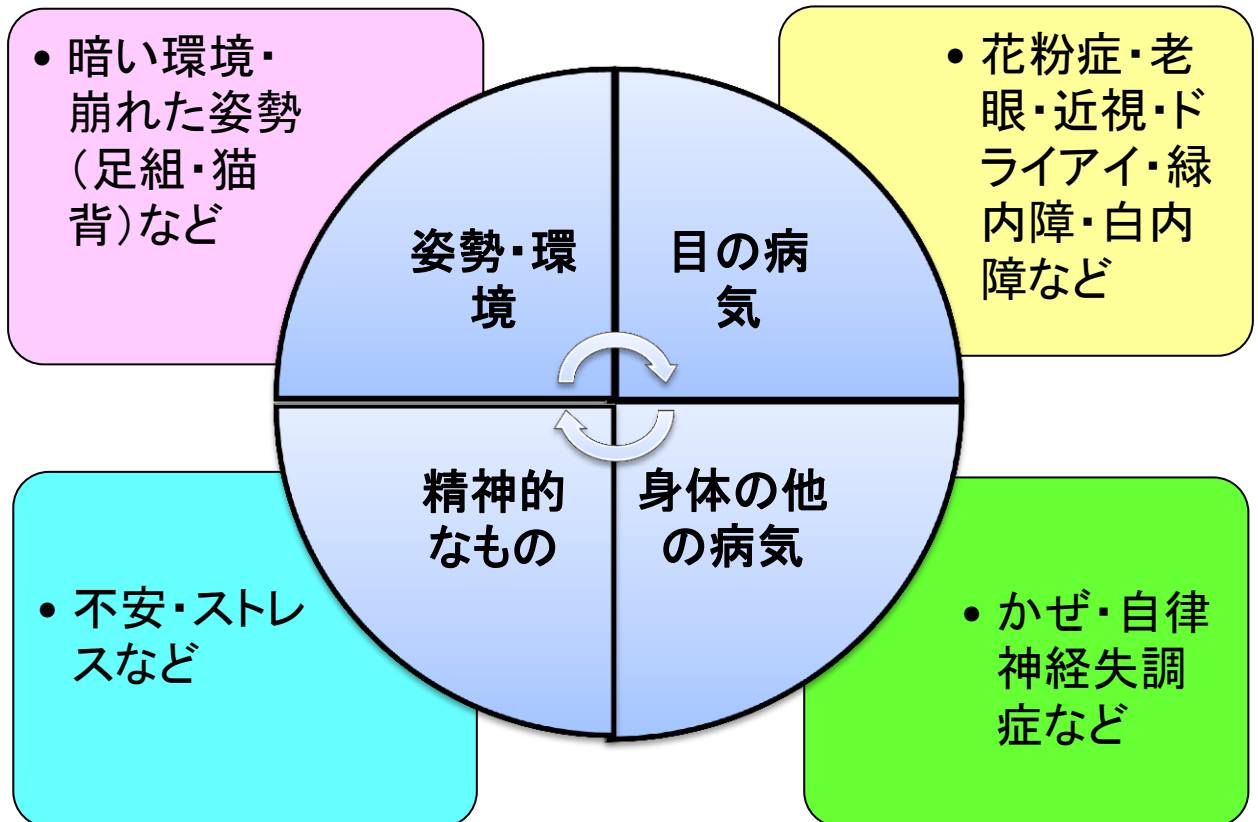
今月のテーマ

目の健康について

近年パソコンやスマートフォン等の機器が普及し、それらの使い過ぎによる目の負担が大きくなってきています。

目の疲労の原因は

- (1) 目に何らかの病気
- (2) 目の使いすぎ、作業姿勢、視環境の問題
- (3) 精神的なストレスによる影響
- (4) からだの病気による目の影響



目の疲労回復には

適度に休憩を入れる

- ・休める時間を決める
- ・しばらく眼を閉じる
- ・仮眠をとる



遠くを見る

視力低下の予防、視力回復に効果的です。

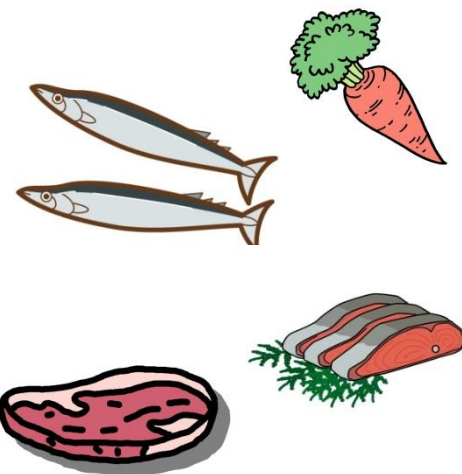


目を温めて視力低下を予防

疲れたときにホットタオルをあてる

目にやさしい食事で栄養を補給

豚肉・にんにく・ニラ・肉・魚・卵など



正しい姿勢で視力低下を予防

- ・椅子に座った時、床に足がぴったりとつく。
- ・椅子に深く腰掛け、背筋を伸ばす。
- ・机の高さは、へその辺りを目安にする。
- ・パソコンとの距離は50cm以上。
- ・本を読む時は30cm以上離す。



目の健康を保つには

<目スッキリ体操>

- ・両目を見開き、上下左右に大きく回す。
- ・数回ずつ行ったら、目を閉じて休む。
- ・目の周りの骨や、こめかみを心地よい強さで押す。
- ・肩周りや首、上半身をゆっくり動かし血流を良くする。
- ・温かいタオルで、まぶたや肩を保温する。



<全身運動>



有酸素運動をしよう → 糖・脂肪を燃焼させる

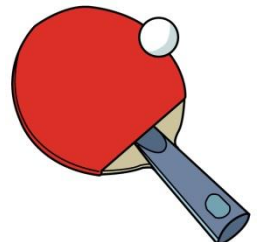
ウォーキング・エアロビ・散歩・水中ウォーク

基礎代謝を上げよう → 筋カトレーニング

日常生活の工夫 → こまめに立つ・歩く・ラジオ体操など毎日行う

まとめ

- ・外気と室内の温度差に気をつける。
- ・身体を温める。適度な運動と食生活。
- ・ストレスを上手に解消する。



その他健康関連ニュース (厚労省HPより)

1. 人の水収支

<人体の水分>

食事: 1. 0ℓ 体内で作られる水: 0. 3ℓ, 飲み水: 1. 2ℓ
水分の出入り: **1日: 2. 5ℓ** (尿・便: 1. 3ℓ, 呼吸や汗: 1. 2ℓ)

2. 脱水と健康障害

(A) 熱中症 熱中症とは高温環境下での障害の総称

熱疲労 血流増大の要求に心臓から送り出す血液量が追いつかなくなった状態。脱力感、倦怠感、めまい、悪心などの症状が見られます。

熱痙攣 高温・多湿の環境で長時間活動し大量に汗をかき、水分だけを補給していたときに起きる症状。

熱射病 異常な体温上昇により中枢神経障害を起こした状態。全身の臓器障害を合併したりすることが多く死亡率も高くなります。

(B) 脳梗塞

脳梗塞とは、脳血管が閉塞又は狭窄し、脳虚血を来し、脳組織が酸素、または栄養の不足のため壊死

(C) 心筋梗塞

心筋梗塞とは、虚血性心疾患のうちの一つで、冠動脈の血流量が下がり、心筋が虚血状態になり壊死

(D) その他 エコミークラス症候群等の予防

3. 健康のための水の飲み方

水分補給は **早めに こまめに!**

【参考】

- ・産業保健新聞 ホームページ
- ・DRUG ひかりグループ健康情報 ホームページ

