

保健だより 10月

令和元年 10月7日
大和市立つきみ野中学校
保健室

10月になり、やっと涼しくなってきました。いよいよ秋本番です。秋は天気が変わりやすく、気温も不安定のため温度差で体調を崩す人が増えています。特にのどとお腹の不調を訴える人が多いです。東京では早くもインフルエンザが流行りだしています。生活リズムを整えて、バランスの良い食事をとり、体調管理に十分注意しましょう。



スマホ老眼に注意！



皆さんは「スマホ老眼」という言葉を聞いたことがありますか？まだ中学生の自分には老眼なんて関係ないと思っている人がほとんどなのではないでしょうか？

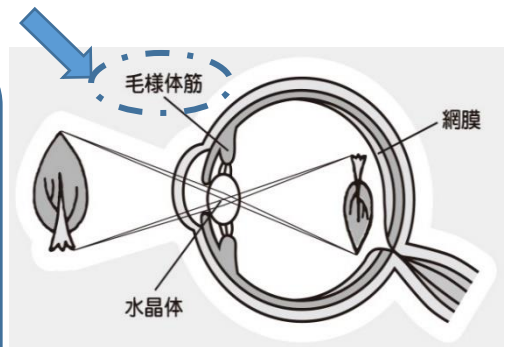
そもそも老眼とは、加齢に伴い目の調整機能が衰え、近くの物にピントが合いにくい状態を言います。症状を実感するのは45歳がピークとされています。

しかし近年、スマートフォン（以下、スマホ）を長時間使用する若者を中心に、「手元の文字が見えづらい」「近くのものにピントがあいにくい」「視界がぼやける」など、老眼と同じ症状が多く見られることから、スマホ老眼と呼ばれるようになりました。

スマホ老眼とは、加齢による老眼と同じく、目のピント調整がスムーズにできないことで起こります。ただし、スマホ老眼の場合、症状は一時的なものが多く、疲れの度合いによって視力が安定しないことも特徴の一つです。また、進行具合によって症状が異なり、ピントが合わせにくい、かすむ、ぼやけるなどは、スマホ老眼の初期段階の主な症状です。

○スマホ老眼の原因

目は近くを見るほど毛様体筋という筋肉が働き、ピントを合わせようとします。つまり、手元で見るスマホなどは疲れがとても大きいのです。この毛様体筋の働きは無意識のうちに疲れるまで行われます。そして、疲れたら回復するまでピントが合わせられなくなります。スマホ老眼とは至近距離でスマホなどを見続けることによって、毛様体筋が凝り固まって、ピント調節がうまくできなくなってしまった状態です。



○目を大切に…日ごろからできること

スマホ老眼を放っておくと、見えにくいだけでなく、集中力の低下やイライラを招き、肩こりや頭痛などの症状が出ることもあります。ここからは目を大切にするポイントを紹介します。



☆その1：スマホやパソコンの使う時に定期的に休憩しよう！

➡作業を1時間続けたら10～15分休憩し、遠くを眺めましょう。

☆その2：疲れを感じたら目の周りをあたためてみましょう！

➡あたためることで血行が良くなり、毛様体筋の緊張をほぐすことができます。

☆その3：スマホなどを使う時には眼との距離に気をつけよう！

→眼とスマホの距離は40cm以上の距離をとると良いと言われています。

40cm以上離す！

☆その4：意識的にまばたきをしよう！

→眼の乾燥を防ぎ、ドライアイ対策にもなります。



☆その5：目のトレーニングをしよう！

→目の運動やトレーニングによりピント調整に必要な毛様体筋をきたえることで、眼の疲れが軽くなります。ぜひチャレンジしてみてください。

【遠近ストレッチ】

毛様体筋をきたえるストレッチでピント調節力を高めます。

- (1) 人差し指をピントが合う一番近い距離で1秒間見ます。
- (2) 次に腕を真っ直ぐ前に伸ばし、人差し指を1秒間見ます。
- (3) その状態で今度は、指の延長線上の遠くの物を1秒間見ます。

1日30回1セット行います。

【目を閉じて開くストレッチ】

毛様体筋のコリをほぐすストレッチで血の流れを良くします。

- (1) 目をギュッと閉じます。
- (2) 次に目をパッと開けます。

1~2分を1回とし1セット行います。

【眼球グルグルストレッチ】

眼球周りの筋肉をほぐし血行を良くすることで、眼の疲れを改善します。

- (1) 上、右上、右、右下
- (2) 左下、左、左上、上
- (3) それぞれの方向を順番に1秒ずつ見ます。

右回り、左回りを1セットとし1日3回行います。



おいしくて栄養抜群！かぼちゃ



10月31日はハロウィンです。皆さんはハロウィンと言えば何を思い浮かべますか？仮装…お菓子…かぼちゃをくりぬいて作るジャック・オ・ランタンもよく見かけますね。

かぼちゃは主に夏にとれる野菜ですが、そこから2~3ヶ月ほど貯蔵すると水分が抜けておいしい食べ物になります。つまり、10月でもまだまだかぼちゃのおいしい季節なのです。また、かぼちゃは保存がしやすいことと、ニュージーランドやメキシコなどから輸入していることもあり、年中店頭には並ぶ野菜です。そんなかぼちゃには、これからの季節にぴったり栄養が含まれています。

かぼちゃの栄養素の代表！【βカロテン】

βカロテンは体内に入ると必要に応じてビタミンAに変換されます。

ビタミンAは免疫機能を正常に保つ働きがあり、体外から侵入した菌やウイルスに対する抵抗力を強化してくれるだけでなく、粘膜の保護にも大活躍してくれます。風邪予防にぴったりの栄養素です。

私が「ジャック・オ・ランタン」



眼にも優しい！【ルテイン】

かぼちゃは目にも良い食べ物です。目の疲れの改善と言えばビタミンAが挙げられますが、かぼちゃにはそれだけでなく、ルテインという栄養素多く含まれているのでより効果が期待されます。ルテインは紫外線やテレビやパソコン、スマホなどのブルーライトから目を守ってくれる働きがあります。普段からブルーライトを浴びる機会が多くなってしまいがちな皆さんにおすすめな栄養素です。

かぼちゃを食べて、健康に過ごそう！

