

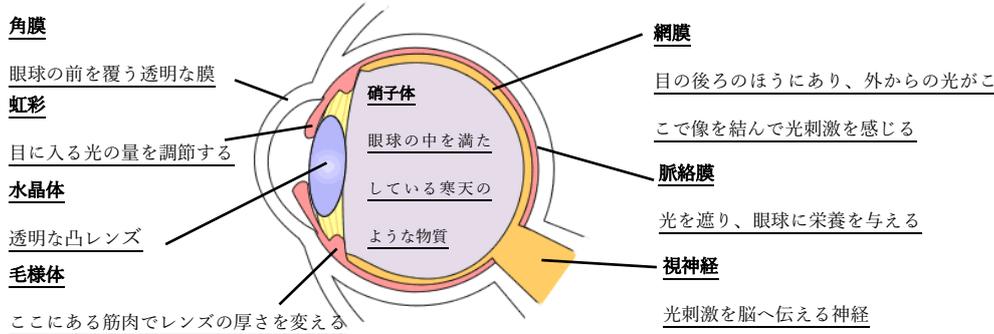
# 保健だより10月号



朝晩を中心に涼しく感じられ、秋めいた日が少しずつ増えてきましたね。スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋、食欲の秋…あなたの秋はどんな秋ですか？夏の暑さで疲れた心と体を様々な面からうまくフレッシュしたいですね。



## ……………目を使いすぎていませんか？？……………



## 10月10日は

10月10日の10を、右回転させると、眉毛と目のように見えることから、この日が目の愛護デーになりました。



だるい、重い…  
**疲れ目の原因と解決法**



### ★疲れ目はなぜ起こる？

よくある原因のひとつは、「目の使いすぎ」です。私たちの目は、近くのものを見るときは、ピントを調節するために筋肉を緊張させます。つまり、パソコンやスマホを操作している間は、常に緊張した状態なのです。さらに、ゲームなどで激しく目を動かす場合、この作業を短時間に繰り返す必要があるため、目の負担がさらに増してしまいます。なお、疲れ目はドライアイ、メガネ・コンタクトレンズの過矯正（度が強すぎる）、フィッティング不良などでも起こります。

### ◎ためてみよう！！手軽な疲れ目解消法

- ・遠くを見る
- ・目の体操
- ・軽く目を閉じる
- ・温パック/冷パック
- ・目の周りを軽くマッサージする

### 目薬をさした後は、 **A・Bのどっちが正しい？**



正解は「B」です。まばたきをすると、目薬が涙とともに流れてしまいます。点眼前に手をよく洗い、目頭にある涙点から鼻や口のほうに目薬が流れないように押さえるとういのです。

### カラコンも 医療機器です。



目に異常を感じたら、すぐに眼科へ行きましょう！

### ★カラーコンタクトにも要注意！？

マスク生活が続いているため、顔の表情がわかりにくい分、目元が目立つようにとカラーコンタクトの使用率が増えています。カラーコンタクトは透明のレンズに比べ酸素透過率が低く、目が酸欠状態になりやすいです。酸欠状態が続くと、目の充血や視力の低下につながります。安価で粗悪なものもあるので眼科医の処方を受けてから購入するようにしましょう。



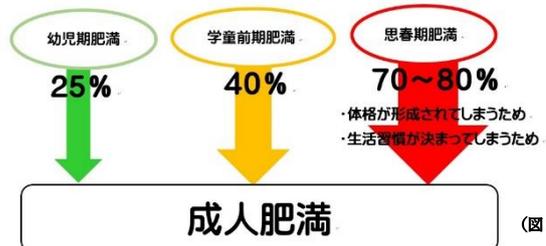
## 第1回 生活習慣改善コーナー「子供の肥満はなぜいけないの？？」

肥満は各種の合併症を伴いますが、特に生活習慣病と呼ばれる2型糖尿病、脂質異常症、高血圧などの原因となり、これらは動脈硬化を促進し将来的に心筋梗塞や脳卒中を起こすリスクを高めます（図1）。

そして、これら生活習慣病は成人のみならず子供においてもみられ、子供の頃から動脈硬化は進行し、脂肪肝や睡眠時無呼吸をおこすこともあります。思春期の時期になってしまうと、身長が伸びて体格が形成されてしまう事や肥満を引き起こす生活習慣が定着してしまう事から肥満が定着しもとに戻すことが大変難しくなります。小児期でも肥満治療は重要であり、できるだけ早いうちに始めることは重要であります（図2）。



(図1)



(図2)