

十保健師からの健康アドバイス



# あなたの目は疲れていませんか？

今月の担当  
長谷川久恵 &  
垣本利子です

最近、目が疲れたと思うことはありませんか？現代社会では、パソコン、テレビ、ゲーム、携帯電話、雑誌など目から入ってくる情報に満ち溢れ、自分では気付かないうちに目を酷使する環境におかれています。読書の秋を迎えるにあたり、目の健康について考えてみませんか。

## ＋ 疲れ目と眼精疲労

疲れ目と眼精疲労、一見すると同じものようですが、どう違うのでしょうか？

●疲れ目とは、目が疲れたと思っても、一晩ぐっすり眠ることで目の疲れが取れるものをいいます。

●眼精疲労とは、休憩を取った後も目の痛みや頭痛・肩こりなどの症状が残ったり、繰り返してしまうようなことをいいます。一般的に、疲れ目の状態でも休息が取れない場合や、継続的に疲れ目の状況がある場合に、疲れ目が眼精疲労に発展するといわれています。

## ＋ 様々な眼精疲労の症状

眼精疲労からくる症状は、目のかすみや乾燥、異物感といったものから、だるさ・不眠・イライラ・肩こり・頭痛など様々です。しかし、そ

うした症状よりも大きな影響が出るのが神経であると言われています。目の疲れを感じて休息できればいいのですが、そうした日々の蓄積がストレスにつながることもあります。慢性的な頭痛・原因不明の腹痛に悩まされている方は、眼精疲労が原因かもしれません。目の疲れだからといって軽視せず、専門医を受診することを勧めます。

## ＋ 目の過労を予防しよう

目を酷使する原因を知って予防策をとれば、眼精疲労は軽減することができます。

①度の合わない眼鏡・コンタクトの使用を避ける。目の病気をしっかりと治療する。

②読み書きをする際は最低40cmの距離を置き、明るさにも気をつける。

③机・イスの高さを体に合わせ、イスには正しい姿勢で座る。

☆パソコンを使用する方☆  
①ディスプレイは目の位置より下に、40〜70cmの距離を置く。(目線より上にくると、眼球と空気の触れる面積が広くなり、目が乾きやすくなる。)

②パソコン作業を行う場合は、1時間に10〜15分ほど休憩を取って目を休ませる。

## ＋ 今日からできる疲れ目解消法

疲れた時は、目をタオルなどで温めたり冷やしたりを繰り返して血液循環を促したり、目の運動(目をぎゅっと閉じる、視線を上下左右に動かす)をしたり、力を抜いて遠くを見たりして目の緊張を取ってあげるのが効果的です。



## ＋ ワンポイントアドバイス

疲れ目に効く代表的な食品をご紹介します。

皆さんがよく耳にするブルーベリーには、アントシアニンという眼精疲労の予防に効果的な栄養素が含まれており、その他黒ゴマ・赤しそ・ブドウにも多く含まれています。また、目の充血と疲れを回復してくれるビタミンB2(レバー・うなぎ・牛乳など)、視神経の働きを正常に保つビタミンB1(豚肉・うなぎ・大豆など)、目の粘膜を保護してくれるビタミンA(レバー・緑黄色野菜など)など、ビタミン群は目に良い働きをしてくれますので、普段の食事にバランスよく取り入れてみてはいかがでしょうか。

## コリドール交流情報館

行ってみよう！となりまち

### 長万部町

長万部町ポイントガイド

### ● 学習文化センター ●

5万8千冊の書籍類、530枚のDVD等を豊富に揃えた図書館やAV室、最新設備を誇る多目的ホールを備えています。図書館は、無料となっておりますのでお立ち寄りください。●場所/字長万部411の216(センター通り) ●時間/午前10時〜午後6時\*夜間特別開館/毎週木曜日、午後9時まで ●休館日/月曜日、年末年始 ●お問い合わせ先/学習文化センター Tel 01377・2・5757

### 八雲町

八雲の特産品を販売します!!

### はぴあ産直市

八雲商工会では、地元で採れた新鮮・安全・安心な野菜や水産物・水産加工品等を販売する産直市を毎月開催しています。ぜひ、一度お越しください。●開催日/毎月第2・第4土曜日(9月は11日と25日) ●開催時間/11時30分〜12時30分 ●開催場所/はぴあ八雲 ●お問い合わせ先/八雲商工会 Tel 01377・63・2525

### 八雲町熊石地域

試してみよう！熊石海洋深層水

海洋深層水の分水は、熊石漁港内の熊石海洋深層水総合交流施設で行い、ポリタンクやペットボトルなどへの小口分水と車両に積載された大型タンクへの大口分水の2種類の分水施設があります。さまざまな効果が期待されていますので、この機会にぜひお試しください。●町外利用者/小口分水一般用(20L)・大口分水一般用(1m<sup>3</sup>)・6000円、業務用(1m<sup>3</sup>)・6000円 ●お問い合わせ先/熊石海洋深層水総合交流施設 Tel 013998・2・2300

### 今金町

### 今金八幡宮例大祭

山車と神輿が町内を練り歩き、踊りの披露や笛・太鼓の音色で町内はお祭り一色とな



●久遠鶴太  
 ちょっと体重が気になるが、元気がとりえ。2人の息子と妻をこよなく愛す46歳の自営業。  
 趣味は野球！

## 健診は健康づくりのパートナー 鶴太と亀助のお話 その2

鶴太さん、健診受けたんでしょか？2人の会話を聞いてみましょう。



鶴太さん：亀助さんに教えていただいた「特定健診」、受けてきました。

亀助さん：どうでしたかな？

鶴太さん：**がん検診などの様々な検診も一緒に受けられました。たくさんの方がいたけど、思ったより受けやすかったです。**

亀助さん：先に、健診結果を聞いてもいいかな？

鶴太さん：はい、惨敗です。健康に少しは自信があったのですが…。中性脂肪と尿酸、あと血糖も少々高いと保健師さんに言われました。日々を振り返ると、思い当たることがちらほら…ふう～。

亀助さん：**生活習慣病は、痛くも痒くもないので、若いうちは、健診等を受けないと発見されにくい。そして、症状がないから、放っておかれがち…。それで、症状が出てきたときには、大きな病気…。生活習慣病は、本当にたちが悪い。**

鶴太さん：**「症状がない＝健康」ではない**ということが実感できました。

結果を見て、はじめは「数値がちょっと高いだけ」と思っていたのですが、保健師さんの話では、この**ちょっと高いがいくつも重なると、大きな病気のリスクが高くなることや血管を痛めつけボロボロ**にしていることを聞きました。まさか自分の体がそんなことになってるなんて、思いもしなかったです。テレビの健康番組を見て、それなりに妻と健康には気をつけていたつもりだったんですが…。

●檜山亀助  
 糖尿病を持つ71歳。  
 趣味は俳句。



亀助さん：私も健診で糖尿病が見つかった一人だよ。毎日注射をしなくちゃいけないし、低血糖や合併症の恐ろしさとも背中合わせ…。もっと早く健診を受けておけば、こんなに悪くはならなかった…と後悔したね。だから**健診は、毎年受けたいほうがいい**。まして、気にしなくちゃいけない結果であれば、なおさらね。

鶴太さん：でも、急激に悪くなるわけではないので、毎年は受けなくてもいいじゃないですか？

亀助さん：私も若い頃は、2～3年に一度健診を受けていたが、**今までは怠ったことなかつた結果が、次の健診の時には「病気」にまでなっていた**。自分でも気をつけていたから、「いつの間にか！」って驚いたよ。**健診は、見れない体の中の状態を知れる、唯一の機会！**面倒がらず、怖がらず、ケチらずに毎年健診を受けるべきだよ。

鶴太さん：そうですね。**症状がない生活習慣病は、健診を受けないとどうなってるか、わからないです**からね。「若いから」とか「自分だけは大丈夫」とかの過信は禁物ですね。来年は、妻や仲間も誘って健診を受けに行きます。

あっ、すみません。妻が呼んでいるので、これで失礼します。

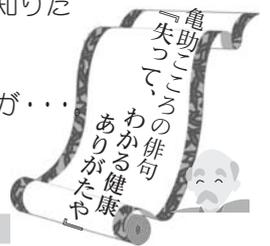
亀助さん：すまないが、今度は**健診ではどんなことをやっているのか**を教えてくださいませんか？私は病院ばかりで健診は受けていないから、どんな風に健診をしているか、知りたいのだよ。

鶴太さん：いいですよ。では、また今度！！

亀助さん：少しは健康の重要さや健診を受けることの大切さをわかってくれるといいのだが…。



鶴太さん、健診受けたんですね。  
 何をするのも体が資本だって、わかってくれたかな？  
 次回は、健診ではどんなことをしているのかを教えてくださいませんか？



せたな町大成区  
**『国民温泉保養センター』**  
 広大な貝取潤沢谷の保養温泉地に位置する身も心もあつたかになる温泉。お風呂から眺められる四季折々の景色、周辺には遊歩道や公園もあり、大成の大自然を満喫できます。●場所/せたな町大成区貝取潤沢谷  
 浴料/大人360円、小人100円●問い合わせ先/国民温泉保養センター TEL 01398・4・6327

せたな町瀬棚区  
 9月9日、10日は  
**事比羅神社祭典**  
 瀬棚の秋の風物詩である「事比羅神社祭典」。今年も各町内会が趣向を凝らした山車行列のほか、かわい子供たちが着飾って踊る奉納踊り、そして名物「馬鹿餅子」など、瀬棚の秋を賑やかに彩ります。また、9日の宵宮祭では、恒例の松前神楽の披露も予定されています。●開催日/宵宮祭9月9日(木)、例大祭9月10日(金) ●問い合わせ先/事比羅神社社務所 TEL 0137・87・3010

せたな町北檜山区  
**勇壮な太鼓合戦は必見！  
 真駒内神社例大祭**  
 五穀豊穡を祝い、この1年の中で最も盛大に執り行われるまつり。豪華華麗な5台の山車や神輿が町内を練り歩き、華やかに着飾った踊り子が華麗な舞を披露します。威勢のいい太鼓合戦でまつりは最高潮に盛り上がります。●開催日/宵宮祭9月14日(火) 例大祭9月15日(水) ※15日午後7時からJA北檜山前交差点で、5台の山車による勇壮な太鼓合戦があります。必見！

ります。また、デ・モーション前広場(風車の建物)には出店がたくさん出ています。ぜひ、お立ち寄りください。●日時/9月19日(日) 宵宮祭、9月20日(月) 本祭り、9月21日(火) 後祭り ※20日午後7時には、4台の山車がAコープ前交差点に集まり太鼓を打ち合う太鼓合戦がおこなわれます。●問い合わせ先/今金町秋祭り実行委員会(役場まち)より推進課内 TEL 0137・82・0111