

## ！今月のNEWS トピックス！**知っていますか？「VDT 症候群」**

VDT(VDT:ビジュアル・ディスプレイ・ターミナル)症候群とは、パソコン、携帯電話、ゲーム機器などのディスプレイを使った長時間の作業により、目や身体、心に影響のする病気です。

＜目の症状＞・目が疲れる ・目が痛む ・目が乾く ・目がかすむ ・物がぼやけてみえる ・視力が落ちる

＜身体症状＞・肩がこる ・首から肩、腕が痛む ・だるい ・背中が痛む ・手指がしびれる

＜精神症状＞・イライラや不快感を抱く ・抑うつ状態になる

10月10日



目の愛護デー

——日頃から気をつけること——

- ・**適度な休憩**・・・1時間ごとに10～15分は休憩をとりましょう。
- ・**体操**・・・適度に身体を動かして、緊張をほぐしましょう。
- ・**早期受診**・・・異常を感じたら早めに眼科を受診しましょう。

### **メガネ・コンタクトレンズは合っていますか？**

メガネやコンタクトレンズの度が合っていないと目が疲れます。定期的に視力検査をし、度の合ったメガネやコンタクトレンズを使用しましょう。

参考：参天製薬 HP 他にもパソコン作業をする上で気をつけることが掲載してあります

いつもおつかれさま。

ずっと元気でいてほしいから。



来る10月10日は「目の愛護デー」。

起床から就寝まで1年365日働きづめの私たちの目。

たまには”おつかれさま、いつもありがとう。”という心で、目を労わってあげましょう。

### ①目を元気にする食べ物

ビタミンA(豚・鶏・アンコウの肝)



- ・角膜細胞をつくり替える
- ・角膜表面を保護する粘液成分
- ・網膜で光を感じる細胞(ロドプシン)の合成

アントシアニン(赤ワイン、ブルーベリー)



- ・視力回復
- ・ロドプシン合成の活性化
- ・目の毛細血管の血行促進

### ②目をリラックスさせる方法



温巻法



眼精疲労に効くツボ



十分な睡眠

参考文献:「栄養の基本がわかる図解事典」2014/5/20 発行 監修:中村丁次

記事作成:ヒューマンケア学部3年 平尾 優美さん

# ✿ 保健室からのお知らせ ✿

10/28(土)  
10:00~15:00  
In 保健管理センター



保健室 合同祭企画!!

## あなたのカラダ ホントは何歳?

### 血管年齢測定



心拍出強度、血管弾性度、残血量等の血流状態を確認し、血管老化度を測定します。

### 骨密度測定



骨の強さを測定します。測定の結果、同じ年齢の平均値と比べて、骨密度が何%なのかがわかります。

### フラフープ

フラフープは手軽で長く続けられる有酸素運動です。骨盤矯正や腰痛対策にもつながります。

「私のカラダって何歳だろう...?」そんな疑問を抱いたあなた!この機会に自分のカラダを調べてみませんか?簡単にチェックすることができます。ぜひご参加ください!!

イベント参加者にはプレゼント  があります♪♪

## Canteen から今月の献立

### 今月のテーマ: さといも

カリウムはいも類の中で一番多く、高血圧予防に効果的!  
たんぱく質、ビタミンB群、Cなどを含み栄養価も高い◎



### ~里芋ときのこの炊き込みご飯~

#### ◎材料 (2人分)

米 150g (1合)  
里芋 150g  
まいたけ 50g  
A  
濃口しょうゆ 4g (大さじ 1/4)  
みりん 9g (大さじ 1/2)  
酒 7g (大さじ 1/2)  
塩 1g (小さじ 1/6)  
顆粒だしの素 2.5g

#### ◎作り方

- ① 里芋は皮をむき、1~2cm角に切る。まいたけは手でほぐす。
- ② 米をとぎ水気を切ったら、炊飯器に入れてAの調味料を入れ、水を加え1合分の水量にする。(水:約160g) 軽く混ぜたら、炊く。

#### ◎栄養価 (1人あたり)

エネルギー 330kcal たんぱく質 6.4g 脂質 0.9g  
ビタミンB<sub>1</sub> 0.14g ビタミンB<sub>2</sub> 0.08g ビタミンC 5g

