

！今月のNEWS トピックス！ 知っていますか？VDT 症候群👁️👁️

VDT(Visual Display Terminal)症候群とは、スマートフォンやPCなどのディスプレイを見続けることで目や体、心にも影響のする病気のことです。別名、「IT眼症」や「テクノストレス眼症」とも呼ばれています。

〈目の症状〉目が乾く、目の奥が痛む、目がかすむ、充血する

〈体の症状〉肩がこる、頭痛がする、背中・腰が痛む、手足がしびれる

〈心の症状〉イライラする、やる気がなくなる、不安感を感じる、憂うつ

——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**・・・首、手、肩を適度に動かしてストレッチを行い、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。

10月10日



目の愛護デー

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：<http://www.satou-ganka.com/treat/vdt>

10月10日は目の愛護デーです。

みなさんはコンタクトレンズを使用していますか？
最近ではカラーコンタクトを使用する人も増えてきており、
コンタクトレンズの使用率は高くなってきているのではないかと思います。
そこで今回は、コンタクトレンズの使用についてお話します。

こんな使い方していませんか？

- 使用期間をすぎても使っている
- レンズに触れる前に手を洗わない
- ソフトコンタクトレンズを水道水で洗う※
- レンズを付けたまま寝てしまう

※ ハードコンタクトレンズは水道水で洗うことができます



このような使い方は、

巨大乳頭結膜炎、角膜新生血管、角膜びらん等の
トラブルを引き起こす原因になります！！

あてはまるものがあればすぐにやめましょう！

コンタクト使用において守ってほしいこと

- ①眼科医の検査・処方を受ける
- ②正しい装用方法を守る
- ③定期的に目の検査を受ける
- ④適切なレンズケアを行う



最近ではネットやドラッグストア等でコンタクトを簡単に購入できますが、
かならず医師の処方を受けてからコンタクトを購入しましょう！！
また、定期検査を3カ月ごとに受けるようにしましょう！

参考文献：<https://acuvuevision.jp/article/184>

記事作成：ヒューマンケア学部2年 槇尾 奈々さん



食事と運動で便秘を防ごう！



過ごしやすい日が続く時期となりました。一方で、夏に比べて水分補給量が減ったり、気温の低下から身体が冷えて自律神経が乱れやすかったりと、便秘を起こしやすい時期でもあります。食事や運動、ストレスに気をつけ、規則正しい生活を送って便秘を予防しましょう。

〈便秘対策は食生活が基本！〉

朝食をしっかり食べよう

朝食は、腸を刺激してスムーズな排便を促すために重要です。同じ時間に食事をして排便リズムを整えるため、余裕を持って起床しましょう。

水分補給と食物繊維を十分に

朝の水分摂取は便意をもよおす作用があるため、水分を摂る習慣をつけましょう。また、食物繊維は腸のぜん動運動を促し、スムーズな排便を導く働きがあります。

○食物繊維を多く含む食品…根菜類、さつまいも、大豆、海藻類、寒天、きのこ類など。

〈日常生活に運動やマッサージを取り入れよう〉

腹筋運動

腹筋運動は腹部の血行を促して胃腸の働きを高めるほか、胃腸をコントロールする自律神経にも作用します。

「の」の字マッサージ

おへその周囲を時計回りにひらがなの「の」の字を書くようにゆっくりとマッサージします。腸に沿ってなぞることで腸に刺激を与え、便意を促し便の移動がスムーズになります。

参考文献： <https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g5/cat510/h26/261001>

今月のテーマ：さつまいも

さつまいもは食物繊維が豊富に含まれています。さつまいもの水溶性食物繊維はコレステロールが体内に吸収されるのを防いでくれ、ナトリウムを吸着して血圧を下げる効果もあります。不溶性食物繊維は腸壁を刺激し、大腸の蠕動運動を促して排便を促してくれるので便秘改善の効果があります。

さつまいもと豚肉の甘辛炒め



材料(2人分)

さつまいも：1本(200g)

豚バラ肉：100g

ピーマン：1個

サラダ油：小さじ1

●しょうゆ：大さじ1

●だしの素：大さじ1

●片栗粉：小さじ1

●水：大さじ2

1. さつまいもは皮ごと1cmの厚さの斜め切りにし、水にさらしておく。豚肉は食べやすい大きさに切り、ピーマンは細切りにする。
2. さつまいもは5分くらい水にさらしたら水を切りすぎない程度にしてラップをかけてレンジで(500W)3~4分加熱する。●の調味料を合わせておく。
3. フライパンに油を入れ豚肉を炒める。豚肉に火が通ったらさつまいもを加えて炒める。
4. 先に合わせておいた●の調味料をフライパンに回し入れたら完成。

〈栄養価〉エネルギー：384g、たんぱく質：10.3g、脂質：20.2g

炭水化物：37.6g、食物繊維：3.3g 食塩相当量：3.1g



記事作成：管理栄養学科3年 川原 琴代さん