

# 保健だより



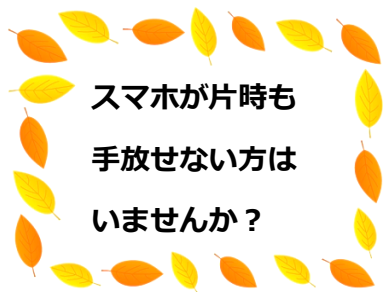
2017年秋号 保健室発行

## 10月10日は目の愛護デーです！

### みなさんVDT 症候群という言葉をご存知ですか？

VDT (Visual Display Terminals) 別名：テクノストレス眼症とは、コンピューターなどの端末である VDT 操作に起因する眼精疲労や精神的な症状のことをいいます。

私たちの生活において、パソコンやスマホ、テレビなどは切っても切れない関係にあります。そんな中、この VDT 症候群の症状を訴える方が激増しているといわれています。



スマホが片時も  
手放せない方は  
いませんか？

これらの症状や目の異常を感じた場合はすぐに眼科に行きましょう！

目の症状	視力の低下 目が痛む（しみる） 目がかすむ、ぼやけて見える 眼の疲労が激しい
身体の症状	首・肩がこる 背中が痛む 体がだるい 腕が痛む 手指のしびれ
精神の症状	イライラ・不安感をまねく 抑うつ状態に陥る

疲れ目を解消するには、目を休めることが何よりも効果的といわれています。作業1時間ごとに10～15分くらいは目を休めるよう習慣をつけるとよいです。また画面を凝視すると目が乾燥するため、疲れ目や充血の原因になります。（ドライアイ）目のまばたきを意識的に増やしたり、目薬をこまめにさしたりして、乾燥を防ぎましょう。

#### 目によい栄養素

ビタミンA、ビタミンC、  
ビタミンE、ビタミンB群  
や、アントシアニン、ルテイン、  
マグネシウム、リコピンなど

- ときどき目を休める。
- 窓の遠くの景色を眺める。
- まばたきを増やす。
- タオルで温湿布をする。
- 目薬をさす。
- よく眠る。

### コンタクトレンズの

### 正しい装着を！

ドライアイは、コンタクトレンズ装着者にも多くみられます。またドライアイだけでなく、コンタクト装着者は、日頃から正しいケアを行うことで他の眼障害を予防できます。定期的にケアして、コンタクトレンズを衛生的に利用しましょう。

大切な目を守り、快適な毎日を過ごしましょう。