

朝晩涼しく感じるようになりました。季節の変わり目は、体調を崩しやすくなりますので、気を付けましょう。

だるい・重い・・・疲れ目の原因と解消法

疲れ目はなぜ起こる？

よくある原因の一つは、やはり「目の使いすぎ」。私たちの目は、近くのものを見るとき、ピントを調節するために筋肉を緊張させます。つまり、パソコンやスマートフォン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、この作業を短時間で繰り返す必要があるため、目の負担がさらに増えています。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。



.....試してみよう！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・目の周りを押す



薬と健康について 10月17日～23日は、「薬と健康の週間」です。

私たちの生活は、さまざまな薬と切っても切れない関係にあります。ドラッグストアが町のあちこちにあり、コンビニでも一部の薬が購入できるようになりました。ただ、その身近さ・便利さのあまり「薬さえ使っていれば治る、健康でいられる」と考え、頼りすぎてしまう人もいます。「薬」には本来「毒」の要素も含まれていて、取り扱いには慎重であるべきものです。

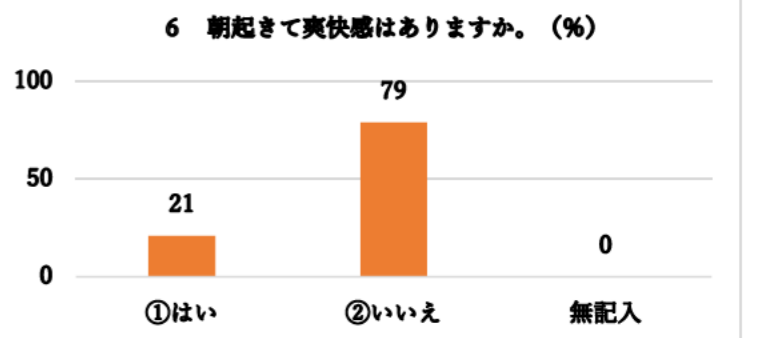
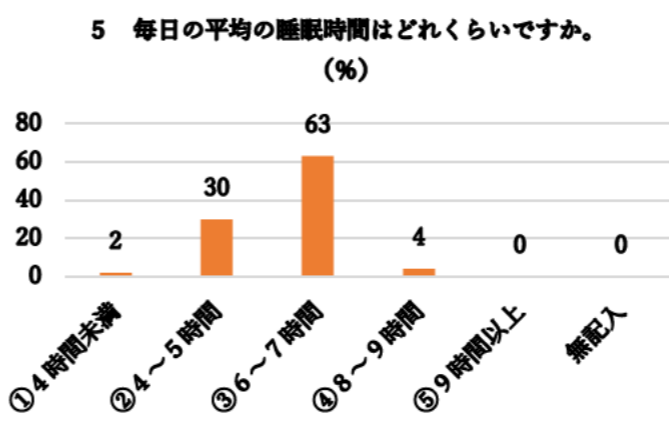
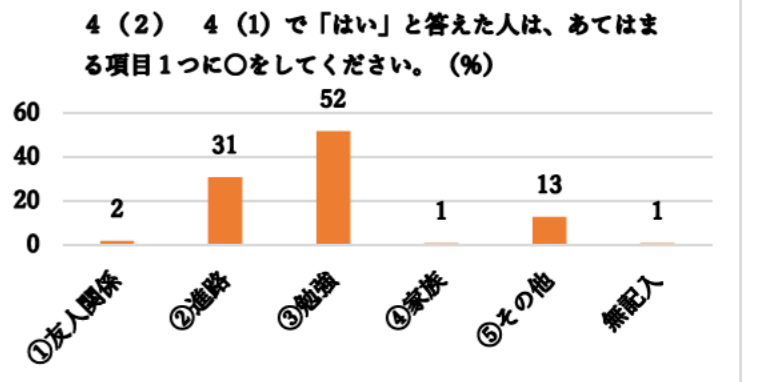
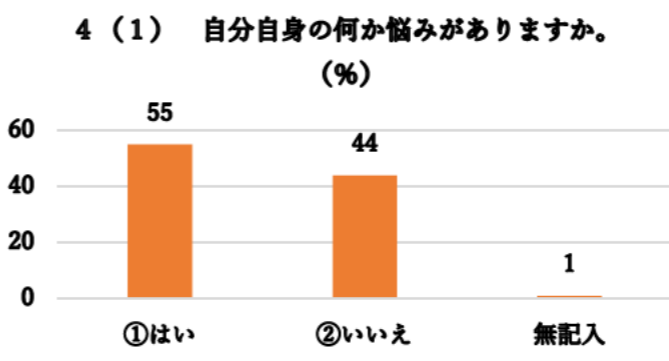
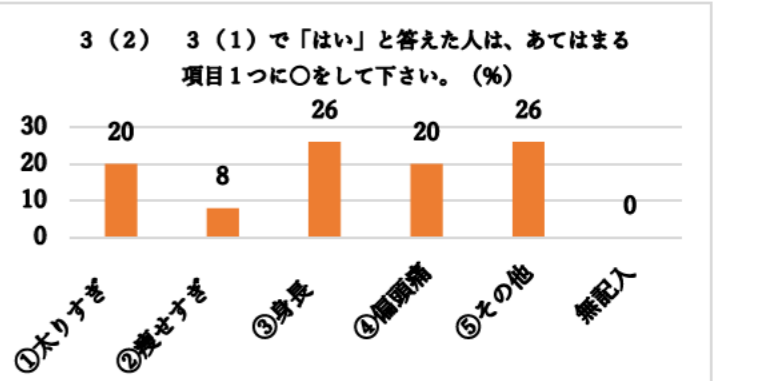
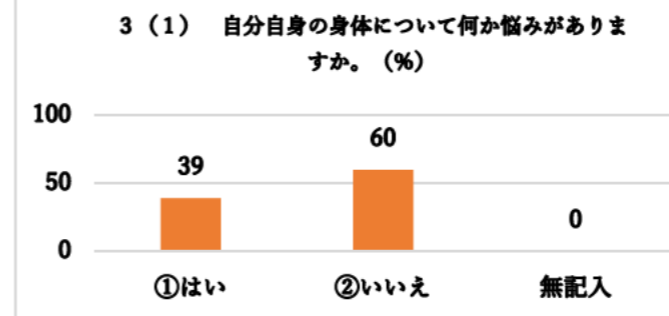
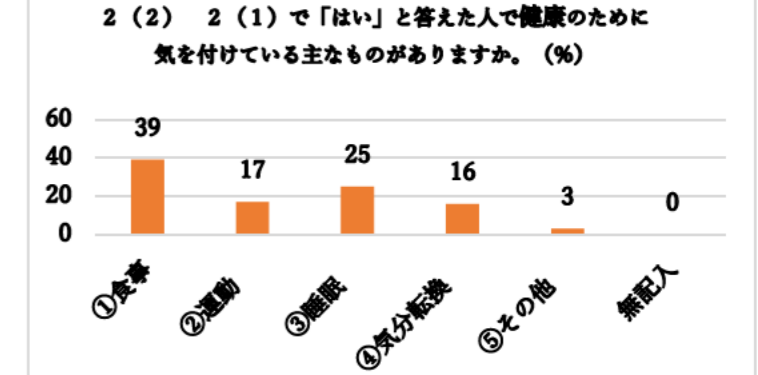
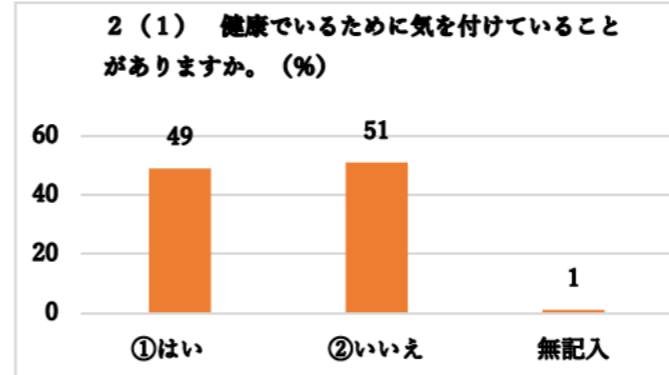
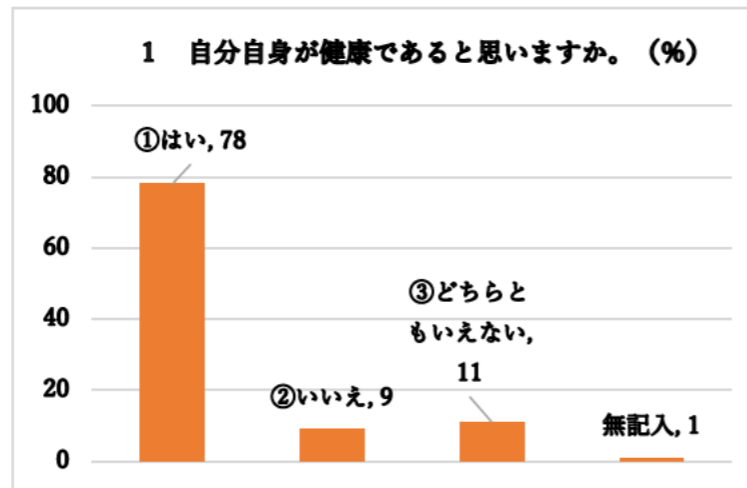
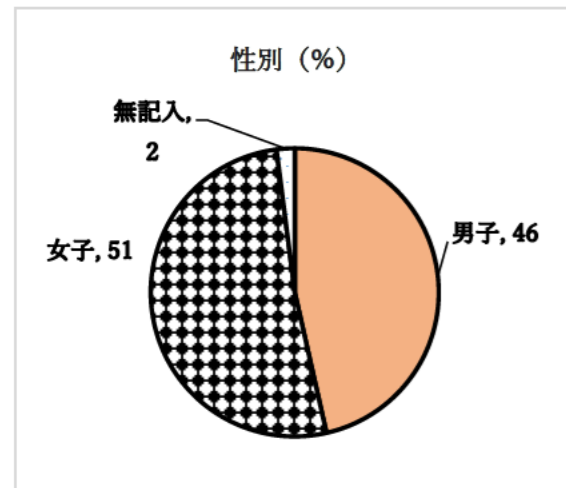
また、病気やケガを治す体の力である「自然治癒力」を発揮するためには、十分な休養（睡眠）や栄養バランスのとれた食事などよい生活習慣の継続が欠かせません。薬は、あくまでもサポートするためのものです。



健康教室 2019 10月号 第827集 東山書房

.....健康観アンケートの結果について.....

7月に実施した健康観アンケートの集計結果です。全体の集計結果をのせています。



集計の結果、昨年とほぼ同じような傾向が出ました。朝起きて爽快感はある人は、21%いました。しかし、79%の人は、朝起きて爽快感が得られていないようです。

睡眠の主な役割は、脳や体を休めて疲れをとる、免疫力を高めるなどありますので、睡眠をきちんととるように心がけましょう。

.....質のよい睡眠をとるためにこころがけること.....

- ① 寝る前にスマートフォンやパソコンを使わない。
- ② 寝る前に食べ物を口にしない。(食べた物を消化するために胃や腸が活動し、睡眠を妨げてしまいます。)
- ③ 体内時計を整える。

*朝、カーテンを開けて太陽の光を浴びるようにすると、体内時計がリセットされ、夜(14～16時間後)に睡眠を促すホルモンを分泌して眠りに入りやすくしてくれます。