

VDT症候群を知らていますか?



◎VDT症候群とは?

VDTとはVisual Display Terminal(視覚情報端末)の頭文字をとった言葉です。VDT症候群とは、パソコンや携帯電話などディスプレイを長時間見続けることで、眼・体・心に影響を与える病気の事です。



◎主な症状は?

- 身体的症状 → 頭痛、首・肩のこり
- 眼の症状 → 眼の疲れ、かすみ、乾き、まぶたのけいれん
(近視・結膜炎・ドライアイの原因に!!)
- 精神的症状 → イライラ、不安感、集中できない

VDT症候群を予防するために...

VDT作業(パソコンなど画面を表示する機器を使って長時間作業)をする時には



- * 1時間に1回、10~15分休憩する。
- * 十分な明るさのもと、正しい姿勢で行うように心がける。etc...

パソコン、携帯電話を使用するときには気をつけましょう!!

<参考資料: 健康教室 (東山書房) 学校保健ニュース (少年写真新聞社) >
2008年2月増刊号 2009年

便秘で困ってませんか?



便秘は緊急性の高い病気ではありませんが、便秘が続くと...



体が重い・おなかが張って苦しいなどの症状が現れます。



といった症状のほかにも...
頭痛・めまい・にきび・食欲不振などの原因になります。

そこで...

必勝!! 便秘解消法



1. 水分をたくさん摂る

・ 朝、起きぬけに冷たい水や牛乳を飲むと胃腸が刺激されてよい。

2. 便意をかまんしない

・ 便意をかまると、その状態に体が慣れてしまいます。

3. 食物繊維を多く含む食品を摂る

・ 野菜や海藻、芋類など
(例)玄米、いも、りんご など



4. おなかをマッサージする

・ 手のひらをおなかにあてて、時計回りになでて刺激する。



5. 適度な運動をする

・ 腹筋、ラジオ体操、エアロビクスなど

上の5つのポイントに気をつけて、スッキリ快便生活をめざしましょう!!