



令和4年(2022年)4月1日

発行所：一般財団法人 滋賀保健研究センター 健康管理部
 財団本部：〒520-2304 滋賀県野洲市永原上町664
 TEL 077(587)3588(代) FAX 077(587)5441
 URL <http://www.shrc.or.jp> E-mail: kenkou@shrc.or.jp
 伊賀営業所：〒518-0007 三重県伊賀市服部町341-1
 TEL (0595)22-8107 FAX (0595)22-8109
 北大阪営業所：〒567-0086 大阪府茨木市彩都やまぶき五丁目3番1号
 TEL 072(643)8085 FAX 072(643)8087

CONTENTS

メインテーマ

～ 眼 の 健 康 ～

みんなのひろば

* オプション検査 ～BNP検査～

* 自宅でできる運動方法

～ スロースクワット ～

眼の健康

眼精疲労と疲れ目

近年、パソコンやスマートフォンなどの電子機器を使用する機会が増え、目の疲れを訴える人が急増しています。長時間パソコンやスマートフォンの画面を見続けることで、眼の痛み・かすみ・まぶしさ・充血など眼に関する症状が現れることがあります。これらの症状が、一晩ぐっすり眠ると回復する程度の眼の疲れを「**疲れ目**」といいます。

眼の症状だけでなく、頭痛・肩こり・吐き気など全身に症状が現れ、休息や睡眠をとっても十分に回復しない状態を「**眼精疲労**」といいます。



眼精疲労の原因

眼精疲労の原因は、大きく分けて**3つ**あります。

- 1 パソコンやタブレットなどを使用する情報機器 (VDT) 作業*の増加
- 2 度の合わない眼鏡やコンタクトの使用
- 3 目の乾燥、ドライアイ

その他、心因性(ストレス)や不適切な環境なども眼精疲労の原因となります。

眼精疲労の改善

【食生活】

眼精疲労を改善するための食事では、ビタミンの摂取が重要です。

ビタミンA：目の網膜にある光や色を感じるロドプシンをつくる。
 ロドプシンは目の疲れの改善や目の乾燥を防ぐ働きもしている。

例) 卵黄、うなぎ、にんじん、かぼちゃ、ほうれん草等

ビタミンE：全身の血行を良くし、目の充血を防ぐ役割。

例) アーモンドなどのナッツ類、かぼちゃ、大豆等

ビタミンC：ビタミンEの働きを最大限に引き出し、目の充血予防を助ける。

例) ピーマン、パプリカ、じゃがいも、いちご、柿等

ビタミンB群：目の焦点を合わせる水晶体や眼の粘膜を保護する役割。

例) サバ、アジ、しじみ、バナナ、納豆、豆腐等



【その他の対策方法】

- ・ 目の上に蒸しタオルを乗せる。
目の周りの血流が良くなり、目に栄養成分がいき渡りやすくなる他、酷使した筋肉をほぐすことができる。
- ・ ビタミンが配合された目薬を使用する。
ただし、一時的に症状を緩和するものであり、特効薬ではありません。
- ・ 眼鏡やコンタクトの度が合わなければつくり直す。

情報機器作業をする際は連続1時間まで、合間に10～15分の休みをとることが良いとされています。情報機器作業をする方は、常に眼精疲労と隣り合わせだと自覚し、日頃から眼精疲労対策を意識しましょう。



*情報機器 (VDT) 作業 … ディスプレイ、キーボード、タブレット等の「VDT機器」を使用して、データの入力・検索・照合等、文章・画像等の作成・編集・修正等、プログラミング、監視等を行う作業。



オプション検査

～ BNP検査 ～

◆BNP(脳性ナトリウム利尿ペプチド)とは?

心臓(おもに心室)から分泌されるホルモンのことで、血圧を低下させる作用や、利尿作用、心臓の肥大・繊維化を抑えるといった心臓を守る働きがあります。心臓の機能が低下し、心臓への負担が大きいほど多く分泌され、数値が高くなります。

◆どのような検査?

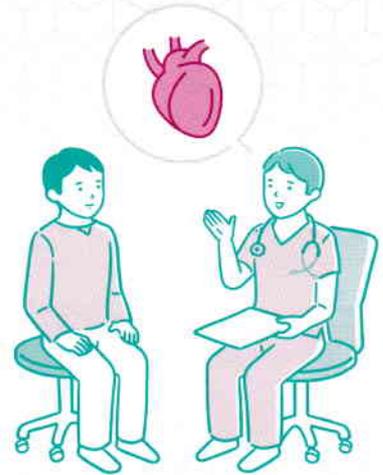
心臓の負担の程度を大まかに知ることができ、心不全や心肥大などの心臓病の早期発見が可能となります。心疾患をスクリーニングする一般的な方法としては心電図が広く行われていますが、心電図だけではリスクを検出できない場合もあり、心電図とBNPの両方の検査を行うことで、よりスクリーニングの感度が上がることが報告されています。

◆検査方法は?

一般的な血液検査と同様で、採血のみの簡単な検査です。

以下のような方におすすめです。

- ・不整脈や心臓病を指摘されたことがある方
- ・血圧が高い方
- ・タバコを吸う方



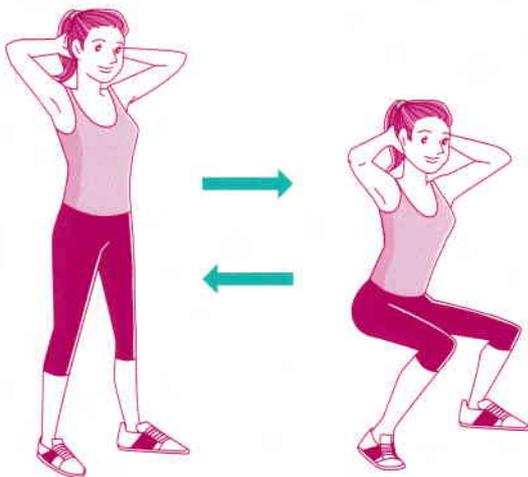
自宅でできる 運動方法

～ スロースクワット ～

4月に入り、少しずつ暖かくなってきました。

今回は、自宅で簡単にできるスロースクワットを紹介します。

時間がない中でも気軽にできる有酸素運動なので、ぜひ行ってみましょう！



- ① 足を肩幅に開いて、頭の後ろに手を当てます。
- ② お尻を突き出すように、膝を曲げていきます。
※5秒程度の時間をかけて、膝の角度が90度くらいになるまで曲げましょう。
- ③ その後5秒程度の時間をかけてゆっくり戻していきます。
- ④ ①～③を10回3セット行いましょう。

～ 慣れてきたらセット数を増やしていきましょう ～

※ゆっくりと時間をかけながら、回数を重ねることがポイントです。

速いスピードで短時間だと、有酸素運動としての効果が発揮されないので注意しましょう。