

VDT: パソコン、スマートフォン、テレビゲーム機などの表示機器のこと

VDT 症候群！？



VDT 症候群とは、パソコンやスマートフォン、ゲーム機などを長時間にわたり使用することで、「目」「体」「心」など心身に障害を生じる病気です。次のような症状は心身の危険信号の現れです。

- 「目」 ドライアイ、充血、目の痛み、疲れ、物がぼやける、かすんで見える
- 「体」 首から肩・腕・手首が痛む、手指がしびれる、背中・腰が痛む
- 「心」 イライラする、不安になる、睡眠障害が出る、気持ちが沈む、やる気が出ない

パソコンやスマートフォン、テレビなどの画面には LED 照明が使われています。そこから発せられるブルーライトが健康や目の疲れに関係しています。ブルーライトを完全に遮断して生活することは難しいかもしれませんが、スマートフォンなどの使用方法に注意しようとする心がけが大切です。

～使用するときの心がけ～

- 寝る前の使用を避ける
- 使用は正しい姿勢で
- 画面の明るさを抑える
- 睡眠をしっかりとる
- 目と画面の距離を保つ
- 部屋の湿度を保つ

～20日はマラソン大会～

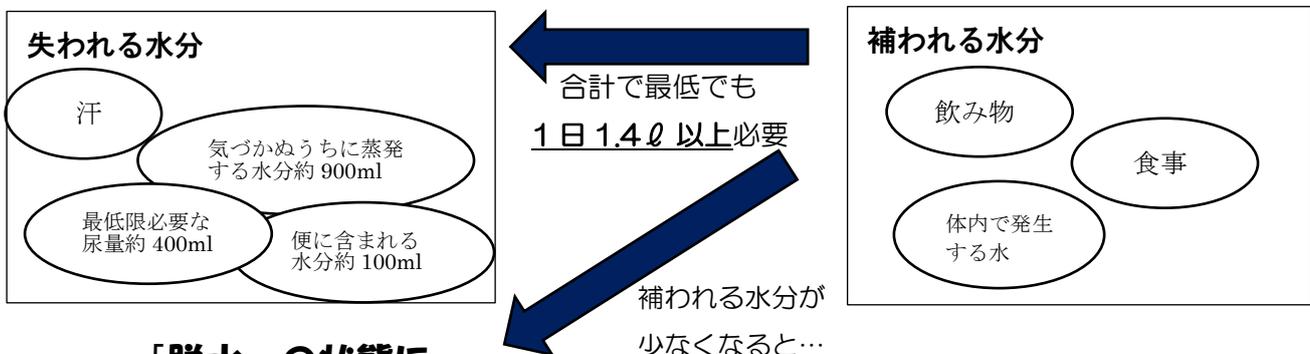
脱水に注意！！



人間の体は水分なしに生きていくことはできません。血液や一つ一つの細胞にも水分が含まれています。一方で、体の老廃物を排泄する、呼吸をする、汗によって体温を調節するなど普段生活している中で大量の水分を失っています。そのため、水分を補給しなければ体内の水分は減少し、細胞の水分量が減って体は本来の機能を果たすことができなくなってしまいます。

夏だけでなく、冬にも脱水になることがあります。また、水分補給は水分であれば何でも良い訳ではありません。緑茶やコーヒー、紅茶などは利尿作用があるため水分補給には適しません。水分補給にはスポーツドリンクが効果的です。20日にはマラソン大会が行われます。練習のときから走る前後に水分をとり、日ごろからこまめに水分補給を行う習慣をつけましょう。

脳と体は大量の水分をほしがっている



「脱水」の状態に

脱水のサインは、めまい、立ちくらみ、のどの渇き、頭痛など。慢性的な脱水は、食欲のなさ、動きの鈍さ、元気のなさなど全身の状態に影響してきます。

「脱水」予防のために

- ・運動前、休憩中、運動後にスポーツドリンクを
- ・食後に水分をとる習慣を
- ・のどが渇いていなくてもこまめに水分をとる習慣を