

# 健康生活情報ナビ

## ドライアイとIT機器

目の表面は涙によって保護されています。しかし、目に問題があったり、涙を分泌する機能にトラブルが起こったりすると、涙による目の保護が十分ではなくなり、ドライアイとなります。

### 長時間使用が原因に 目の疲れや痛み、不快感も

ドライアイになると、文字通り目が乾いている感じがしますが、症状はそれだけではありません。目の疲れや痛み、不快感といった症状にもドライアイは関係し、さらには身体の不調を招く原因となっています。

ドライアイになる原因はいくつかありますが、特に注意したいのは、パソコンやタブレット、スマートフォンといったIT機器の長時間使用です。

涙は、まばたきをする度に目の表面に運ばれ潤いを

与えます。まばたきは通常、1分間に15回〜20回程度とされています。ところが、IT機器を使用しているときには、まばたきが5分の1程度まで減ってしまっていることがあるのです。

秒針のある時計をお持ちの方は、10秒間、目を開けたまま秒針を見つめていられるか試してみてください。10秒間、目を開けていられない、あるいは辛いと感じる場合はドライアイになっっている可能性があります。

IT機器を使用するとき

は、視線より画面が下にくるようにして、意識してまばたきをするようにしてください。涙の分泌を促すためです。そして、目の渇きや疲れを感じたら、すぐにIT機器の使用を休止するようにしてください。



### 素敵な音楽

### 聴衆魅了

紙ふうせん  
主催演奏会



聴衆を魅了したふれあいコンサート

ボランティア「紙ふうせん」主催のふれあいコンサートは9月29日(土)午後1

時半から総合南東北病院北棟1階NABEホールで開かれ、介護施設利用者や地域住民らが音楽で癒やしのひとときを過ごしました。

今回は市内などで演奏活動を行っているギターリストの武藤昌典さんを中心に、ベースの柳沼文夫さん、ピアノとジャズボーカルの青山涼子さん、シャンソンの宮内えいこさんが出演。「シエルブルーの雨傘」「恋心」「ザ・ギフト」「枯葉」などを披露しました。武藤さんは自らも闘病生活を送っており、この日は退院して二日目でしたが、病を

### ネットで初診予約

感じさせない力強い演奏で聴衆に勇気を与えました。

南東北医療クリニックと南東北眼科クリニックは、初診予約をインターネットでも受け付けています。受け付けているのは脳外科、小児科、内科、泌尿器科、眼科で、総合南東北病院のホームページの「初診予約」を開き、画面に従って簡単に予約できます。予約可能な診察時間は診療科によって異なります。申し込み当日の予約はできません。

電話での予約はフリーダイヤル0120・14・5420へ。

### 最近よく聞く言葉

大きな自然災害が発生する度に避難者が「エコノミッククラス症候群」にかかることが心配されます。先の北海道の大地震でもニュースによく出てきた言葉です。

### エコノミッククラス症候群

エコノミッククラス症候群は、脚部への長時間にわたる圧迫で、血液中に血栓(血液の固まり)ができ、やがて血液によって運ばれた血

栓が、肺の血管をつまらせることで突然死や重篤な症状をもたらす病気です。飛行機のエコノミークラスで長距離フライトをする旅行者に多く見られる症状だったため、この病名が付けられました。

エコノミッククラス症候群の自覚症状には、脚のむくみや痛みがあります。さらに胸の痛みや呼吸困難といった症状があるようなら、重症化している恐れがあり、ただちに医療機関で診てもらおう必要があります。

首や脛(ふくらはぎ)の運動やマッサージも行うとよいでしょう。水分をしっかりと摂ることも大切です。水分が不足すると、血液の濃度が濃くなり、血栓ができやすくなるからです。