

IT眼症

IT機器の普及に比例して「IT眼症」とよばれる疾患が急増しています。



「IT」とは？

Information Technology（情報技術）という言葉の略です。

テレビゲームやパソコンなどの情報機器、あるいはその技術を意味します。



ＩＴ眼症の原因

ＩＴ機器を長時間、あるいは不適切に使用することにより引き起こされます。

パソコンなどのＩＴ機器の画面を凝視していると・・・

脳が疲れる



ピント合わせが上手くできなくなると目が疲れやすくなる

まばたきの回数が減る



目が乾いて眼球が傷つきやすくなる

Ⅰ T眼症の症状

休んでも回復しない目の疲れや、眼精疲労から誘発される頭痛や吐き気などの全身症状がみられます。

ドライアイ、充血、めまい、肩・腕・腰のこりや痛み、下痢、といった症状が出ることもあります



子どものIT眼症



IT眼症は大人だけでなく、
子どもにも急増しています。

子どものIT眼症

子どもは涙の膜がしっかりしているなので
2～3分間も瞬きをしなくても平気です。



つまり・・・

テレビやゲームに夢中になると、
目を見開いている時間が大人より
長くなりやすく、その結果、乾燥
による角膜障害が起こります。



ＩＴ機器の子どもへの影響

子どもが、長時間ＩＴ機器を使用することにより様々な悪影響が考えられます。

長時間、同じ姿勢・距離で
画面を見ていると・・・



首や眼筋の緊張が起こり、これが長期間
続くと自律神経失調症が引き起こされる。

ＩＴ機器の子どもへの影響

子どもが、長時間ＩＴ機器を使用することにより様々な悪影響が考えられます。

他人との
コミュニケーション不足になる



精神的・知的発達に深刻な影響を与える可能性がある。

ＩＴ眼症の治療

最も効果的な治療は・・・

原因を断つことです



Ⅰ T眼症の治療

つまり、子どもからⅠT機器を遠ざけることです。

しかし、お子さんの年齢が高くなるほど原因を完全に断つことは困難になってきます。

その場合は、時間を決めてⅠT機器を使うようにしましょう。



ＩＴ眼症の治療

お子さんにＩＴ眼症の疑いを感じましたら、検査・治療について詳しい説明をいたしますので、すぐにご相談ください。



今月のコラム 熱傷（やけど）

熱傷とは、皮膚が熱に接触した時に起きる皮膚構造の破壊です。

やかんのお湯や熱い味噌汁、カップ麺のお湯をこぼしたり、アイロンやストーブなどに接触するなど、日常生活の中で多い外傷のひとつです。



今月のコラム 熱傷（やけど）

熱傷はその深さにより、Ⅰ度、Ⅱ度、Ⅲ度に分類されます。



今月のコラム 熱傷（やけど）

I 度

表皮にとどまる熱傷で、通常2～3日で自然治癒します。

II 度

表皮より深い真皮までの熱傷で、水疱が出来ます。感染症が起きなければ、痕を残さず治ります。

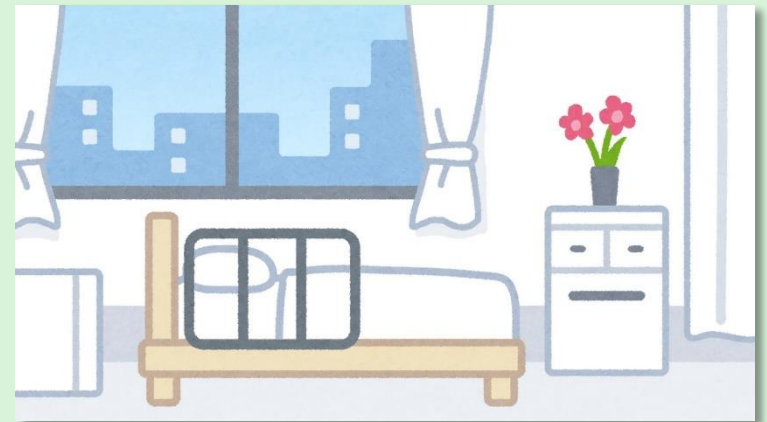
III 度

皮膚全層、皮下組織にまで及ぶ熱傷です。痛みを感じる神経も焼け死んでいるので針で刺しても感じません。痕を残して治ります。

今月のコラム 熱傷（やけど）

どんな**熱傷**でも体表面の20%を超えると重症であると診断します。重症の場合、治療してもショック状態が起きたり、合併症を併発して死亡する可能性が高くなります。

軽度でも醜い傷跡を残しやすいので未然に防ぐがこともっとも大切です。





今月のコラム 熱傷（やけど）

家庭内で発生する熱傷の多くは、ちょっとした気配りで未然に防ぐことができます。

ポットや炊飯器は赤ちゃんの手が届かない場所に置く。

熱い食べ物や飲み物はテーブルの中央に置く。

熱いものを持ち運びするときは、滑らないような入れ物にする。転倒しないように足元をきれいにする。

柔らかな光でも照明器具は熱いことがあるので触れないように気を付ける。

—今月のレシピ—

—トマトとアボガドのホイル包み焼き—

材料（1～2人分）

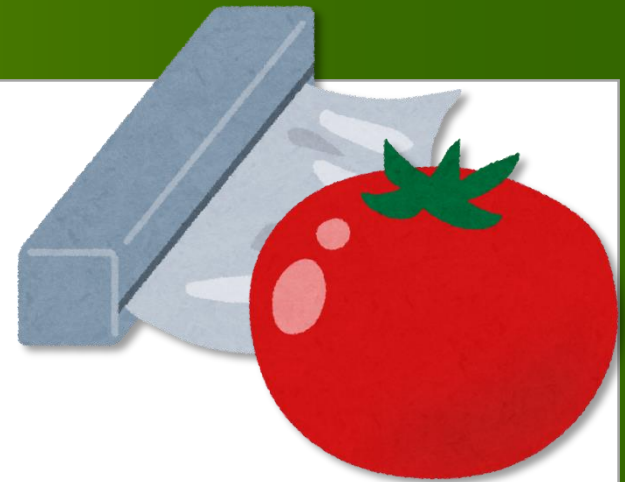
トマト・・・・・・・・・・1個


アボガド・・・・・・・・・・1／4個

ピザ用チーズ・・・・・・・・大さじ2

ドライパセリ・・・・・・・・少々

しょうゆ・・・・・・・・・・少々



 つくり方

アルミホイルに穴が開いていると、うまみが外に出てしまいます。食材をふんわりと包み、蒸気を逃がさないようにしっかりと合わせ目を閉じましょう。

1. トマトはへたを取り、横半分に切る。（トマト自体を器にするイメージです。）果肉を取り出して、粗みじん切りにしてトマトの中に戻す。
2. アボガドは皮をむいて小さく切り、【1】の上に乗せる。
3. 広げたアルミホイルの上に【2】を乗せ、しょうゆとチーズをかけ、ドライパセリをふる。
4. アルミホイルの端を合わせて包み、グリルで9分ほど蒸し焼きにする。

トマトの赤い色は強い抗酸化作用のあるリコピンの色です。リコピンには、血糖値を下げる、動脈硬化の予防、がんの発症を抑える作用、喘息の改善などの効果があるとされています。アボガドは別名『森のバター』と呼ばれ、果肉の脂肪分が20%もあります。この脂肪分は血液をサラサラにしたり、コレステロールを減らす作用があります。

色と時間の関係

色には時間の流れを早く感じさせたり、遅く感じさせたりする効果があります。

例えば、暖色系の部屋に居ると実際の時間より長く感じ、寒色系の部屋に居ると短く感じる傾向にあります。



色と時間の関係

暖色系のインテリアでまとめられたリビングでは、実際に流れた時間よりもゆったりとくつろいだ気分になることでしょう。

ある外食チェーン店では、内装を暖色系にして、お客さんの回転率を高める戦略としているそうです。

ゆっくりできたね
そろそろ帰りましょう

