



10月10日は「目の愛護デー」

今月のテーマ

パソコンやテレビだけでなく、スマホの普及で目にかかる負担が大きくなりがちと言われています。その影響による疲れ目、ドライアイなど目のトラブルが起こる人も増えています。



秋から冬にかけて、徐々に空気が乾燥する季節です。目が乾く、疲れやすい、目がゴロゴロするなどの症状はありませんか？

目が疲れるのはなぜ？

動いているものを見続けることなどでピント調節が頻繁に必要となり、目に負担をかけ過ぎると、目の中の細胞や筋肉が疲れてしまいます。また、運転やパソコン作業などとはまばたきの回数が減り、目が乾いてしまいます。

さらに、テレビやパソコン、スマホなどから発するブルーライト（青色光）は、眩しさを感じさせるため目の疲れが加速するといわれています。ひと晩寝てもとれない疲れ目は「眼精疲労」といわれ、そのうち6割は涙の分泌量が少なくなるドライアイだといわれています。疲れ目を放っておくと、目の痛みだけでなく慢性的な頭痛や肩こり、腰痛などのトラブルを引き起こします。

こんな症状に注意

次のような症状は、目からの注意信号です。

- ・目が疲れていると感じる
- ・目が乾いていると感じる
- ・目やにが出る
- ・目がかすむ
- ・視力が低下してきた
- ・ものが見えにくくなってきた
- ・肩がこりやすい

目の疲れを解消するために

- ・パソコンやスマートフォン作業中に定期的に休憩する
- ・十分に睡眠、休息をとる
- ・栄養バランスの取れた食事をとる
- ・目が疲れたときは蒸しタオルを目の部分にあてる
- ・意識的にまばたきをする
- ・目薬を活用する
- ・眼科検診を受ける

Cooking

楽しく、おいしい 簡単料理♪ その132



今月の料理 秋の味覚きのこをたっぷり♪ 豆腐のきのこあんかけ

今日は秋の味覚きのこをたっぷり使った、簡単な1品料理をご紹介します。きのこはエネルギーが低く、食物繊維を豊富に含むため、血糖値が気になる方でもたっぷり食べられる食材です。しめじ、えのきたけ、しいたけなど、おうちにあるお好みのきのこで作れます。玉ねぎや人参などの野菜を加えても良いですね。季節の変わり目に体を崩さないよう、季節の食材でしっかり栄養補給をしましょう。



One Point Advice 鶏ひき肉を加えてもおいしそう♪ エネルギー（1人あたり）：約103kcal 塩分：約1.0g

【材料（2人分）】

- 豆腐 … 1/2～1/3丁
- しめじ … 1/6袋
- えのきたけ … 1/6袋
- しいたけ … 小3個
- 青ねぎ … 少々
- 水 … 1カップ
- 花かつお … 小1/2パック
- 酒、みりん … 各大さじ1
- しょうゆ … 小さじ2
- 塩 … 少々
- すりおろししょうが … 少々
- 水溶き片栗粉 … 適量

【作り方】

- ① しめじ、えのきたけは石づきをとり、小房に分ける。大きい場合は半分の長さに切る。しいたけは軸をとり、薄切りにする。
- ② ねぎは小口切りにする。
- ③ 鍋にお湯を沸かし、かつお節を入れて煮立ったら、①を加えて煮る。
- ④ 調味料としょうがを加え、約3cm大に切った豆腐を加えてさっと煮たら、水とき片栗粉でとろみをつけ、ねぎを加えて火を止める。

Calendar

Health October Calendar

10月の健康カレンダー

介護予防事業（対象：65歳以上の方）

日	会場と開催時間
4日	鶺鴒地域交流センター（午前10時～11時）
11日	上地多目的集会施設（午前10時～11時）
17日	成川生活改善センター（午前10時～11時）
18日	平尾井生産活動センター（午前10時～11時）
25日	井田公民館（午前10時～11時）

健康長寿ヨガ

5・12・26日	鶺鴒福祉センター（午前10時45分～11時45分）
19日	まなびの郷（午前10時45分～11時45分）

◆ 筋筋運動（腹筋と下肢筋力をつけるための運動）

5・12・19日	保健センター（午後0時30分～2時30分）
22日	大里多目的集会施設（午前9時30分～11時）

※ 要予約：詳しくは、地域包括支援センター（☎33-0175）まで。

子どもとお母さん（会場 紀宝町保健センター）

日	内容と開催時間
25日	すくすく育児相談（午前9時30分～11時30分）

※要予約：詳しくは、保健センター（☎32-3700）まで。

10月の休日救急当直医

日	病院名	内科・外科
7日	山口クリニック	☎(31)8052 外科
8日	玉置整形外科	☎(22)6172 外科
14日	湊クリニック	☎(21)3710 内科
21日	井畑医院	☎(31)7029 内科
28日	湊口医院	☎(31)6660 内科
日・祝	紀南医師会 応急診療所	☎0597(88)1001 内科

※ 変更する場合がありますので、確認のうえ受診してください。
※ 診療科目が異なる場合は、三重県救急医療情報センターコールセンター（☎059-229-1199）にご相談ください。

Dentistry

竹田 歯科衛生士の歯の健康ひとロメモ その152

今月のテーマ

気づかずに進む「大人のむし歯」

歯を大切にしようね♪



大人のむし歯で多いのは、「再発むし歯」と「根元むし歯」です。

一度むし歯になり、治療したものの、詰め物の周りから再びむし歯になってしまうものです。特に神経を抜いた歯は、痛みを伴わないので、発見が遅れてしまうことがあります。

★ **根元むし歯（根面う蝕）** 歯周病などが原因で歯肉がやせて、露出した歯の根元がむし歯になってしまふものです。歯の根元の表面は、食べ物をかむ歯冠部よりやわらかく、むし歯になりやすいので、特に注意が必要です。

また、むし歯の深さの割には痛みを感じにくいようです。

★ **大人のむし歯予防** このように、治療済みの歯でも油断はできません。歯周病予防とあわせて、毎日の正しい歯みがきが最も重要です。また、むし歯予防効果のあるフッ素入り歯磨き剤やフッ素洗口液の活用も効果があります。

そして、早期発見のため、痛みの有無にかかわらず、年に一度はかかりつけの歯医者さんで健診を受けましょう。