

INDEX

- テレワーク時の目の健康のために～ドライアイとブルーライト……………1
- ロコモ度チェック！～あなたの足腰は元気ですか？……………3
- 院内イベントのお知らせ……………4

Webサイトでも
閲覧できます



テレワーク時の目の健康のために～ドライアイとブルーライト

新型コロナウイルスの感染拡大により、「新しい生活様式」が求められるようになりました。このため、仕事はテレワーク、学校はリモート学習、娯楽では動画視聴など、パソコンやスマホの画面を見る時間は以前より増えています。「目が疲れているな」と感じる人が多いのではないのでしょうか。

画面の見過ぎは、目に悪影響を与えます。懸念されるものに「ドライアイ」と「ブルーライト」があります。



ドライアイ

長時間にわたりスマホやパソコン画面を見続けると、ドライアイを生じやすくなります。

目の表面は薄い涙の膜に覆われ保護されています。しかし、画面を凝視していると、まばたきが無意識のうちに減ってしまうので、水分が蒸発してしまいます。すると眼の表面を保護する涙液層が破壊され、ドライアイになってしまいます。

涙は目を潤すだけでなく、眼表面の栄養を補給したり、細菌や異物の侵入を防いだりする役割があります。ですから、ドライアイは、眼表面が傷つきやすくなるだけでなく、様々な眼病の要因になります。

右図「ドライアイチェック！」に皆さんはいくつ当てはまりますか？これらはドライアイの症状です。5項目以上当てはまる方、10秒以上瞬きを我慢できない方はドライアイの可能性がります。

ドライアイチェック！

- 目が疲れる
- 目が乾いた感じがする
- ものがかすんで見える
- 目に不快感がある
- 目が痛い
- 目が赤い
- 目が重たい感じがする
- 涙が出る
- 目がかゆい
- 光を見るとまぶしい
- 目がごろごろする
- めやにがでる

5項目以上当てはまるとドライアイの可能性がります。

対策としては、

- ・ 適度に休憩をとる
- ・ パソコン作業の前後にドライアイ用点眼液を使用する
- ・ 仕事以外でのパソコン、スマホを控える
- ・ コンタクトレンズの装用を減らす

などが挙げられます。また、エアコンや扇風機の風が直接顔に当たるような場合はドライアイが悪化しますので、設定を変えたり、デスクの向きを変更したりしてみましょ。加湿器を使って部屋やデスク周りを加湿するのもいいかもしれません。さらに、目をあたためることも眼精疲労（目の疲れ）改善に効果があるといわれています。



ブルーライト

「ブルーライト」とは、波長が 380 ~ 500nm（ナノメートル）の青色光です。人の目で見ることのできる可視光線の中でもっとも波長が短く、強いエネルギーを持っています。このため、眼球の前面にある角膜や水晶体で吸収されず、その奥の網膜まで到達します。パソコンやスマホなどの LED ディスプレイが発する光には、このブルーライトが多く含まれています。

紫外線やブルーライトを長時間浴びると、網膜の中心部「黄斑」にダメージを受け、「加齢黄斑変性症」という病気になる危険性が増すといわれています。加齢黄斑変性症はアメリカでは失明原因の第 1 位であることから、米国眼科学会は警鐘として報告しています。しかし、このブルーライトによる加齢黄斑変性症の発生率は実験室での研究報告論文によるもので、実際の人体の目での調査報告ではありません。また、追実験も行われていないため、米国眼科学会は「ブルーライトで失明はしない」というメッセージも同時に出しています。とはいえ、日本でも近年増加してきている病気であることもあり、気に留めておく必要はあるでしょう。

ブルーライトは目に対してだけでなく、睡眠リズムへの悪影響もいわれています。睡眠は全身に影響するものです。リズムの崩れは、睡眠障害だけではなく、肥満やがんの発生にも影響があると言われてしています。そして、精神の不安定も生じます。眼精疲労だけでも肩こりや頭痛を引き起こすのですから、その影響力は大きいと言えるでしょう。

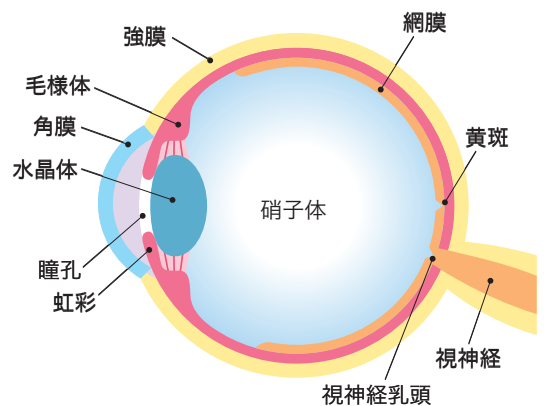
このようにブルーライトは様々な懸念を引き起こします。自分は大丈夫、と思っけていても、念のため対策をしておいた方が安心でしょう。パソコン、スマホを長時間お使いになる方は以下の 3 点を行ってください。

- ・ ブルーライトカット眼鏡を使う
- ・ 画面輝度を下げる
- ・ LED 照明が白過ぎる時は光を調整する

そして、併せて体内のリズムを整えることも必要です。そのために次の 2 点を心がけてください。

- ・ 夜はブルーライトを避ける
- ・ 寝る 3 ~ 4 時間前から照明を暗くする

新型コロナウイルスとの戦いは長期戦になります。くれぐれも目を大切にお過ごし下さい。



参考資料
 日本眼科学会ホームページ
 ブルーライト研究会ホームページ

眼科 中野 健一（部長 日本眼科学会 専門医）

リハビリエッセンス

～日常にリハビリを～



ロコモ度チェック!
～あなたの足腰は元気ですか?～

前回のVol86ではロコモティブシンドロームと、ご自身がロコモかどうかセルフチェックするためのロコモ度テスト(3種類)の1つ、『ロコモ25』をご紹介しました。今回は、残りの二つのテストをご紹介します。

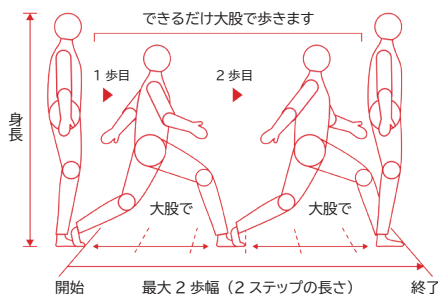
①立ち上がりテスト：片脚で40cmの高さの椅子から起立します。次に両脚で20cmの台から起立します。

< 注意点 >

- 股関節や膝など関節痛がある場合は、無理せずに出来る範囲で行いましょう。
- 40cmの椅子からの起立は、片脚ずつ行います(計2回)。一方の脚で起立困難な場合は「不可」とします。
- 人工膝関節置換術や人工股関節置換術などの手術により、深くしゃがめない場合は、20cmの台からの立ち上がりテストはお控えください。



②2ステップテスト：歩幅を測り、ご自身の身長から2ステップ値を計算します。



< 2ステップ値の計算方法 >

- 身長： _____ cm
- 2ステップテスト (2歩幅)： _____ cm
- 2ステップ値 = _____ . (2歩幅 ÷ 身長)

ロコモ度の判定

	ロコモ度1	ロコモ度2※
①立ち上がりテスト	右脚・左脚で立てない(40cm)	両脚で立てない(20cm)
②2ステップテスト	1.3未満(歩幅が狭い)	1.1未満(歩幅がより狭い)
③ロコモ25	7点以上	16点以上
判定	該当・非該当	該当・非該当

※ロコモ度2の方が、さらにロコモが進行している状態です。

< 注意点 >

- 疼痛などにより、できないテストは、「不可」としましょう。
- 転倒の不安がある場合は、無理せずにご家族やご友人などと一緒にいきましょう。

前回の「ロコモ25」を含め、3つのテストでロコモ度の判定を行います。どれか一つでも当てはまれば、「ロコモ度1」か「ロコモ度2」と判定されます。現在のご自身の運動機能をセルフチェックしましょう。

参考：日本整形外科学会公式のロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト ロコモ online
<https://locomo-joa.jp/>

面会禁止のお願い

「新型コロナウイルス」感染流行を受け、**全面的に面会を禁止**させていただきます。皆様のご理解・ご協力をお願い致します。

- ◆入院患者さんのご家族も対象となります
- ◆病院からの依頼（病状説明・手術・入退院など）があった方のみ、面会が可能となります
- 患者さんに着替え等のお届け物がある方は、下記の時間のみ、総合受付窓口にてお預かりいたします
(月～金(祝・祭日を除く) 15:00～17:00)

貴重品及び、感染予防の為、寝具・布類はお預かり出来ないものがあります。ご了承ください

新型コロナウイルス感染症について 受診・相談希望の方へ

以下のいずれかの事項に該当する方は、下記連絡先へ電話で相談し指示を受けていただきますよう宜しくお願いいたします。

- ☆息苦しさ(呼吸困難)、強いだるさ(倦怠感)、高熱等の強い症状のいずれかがある場合
 - ☆重症化しやすい方(※)で、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある場合
(※)高齢者、糖尿病、心不全、呼吸器疾患(COPD等)等の基礎疾患がある方や透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方
 - ☆上記以外の方で発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く場合
(症状が4日以上続く場合は必ずご相談ください。症状には個人差がありますので、強い症状と思う場合にはすぐに相談してください。解熱剤などを飲み続けなければならない方も同様です。)
- 厚生労働省新型コロナウイルス対策ホームページ引用

千葉市帰国者・接触者相談センター 043-238-9966 (AM9時～PM5時まで) 土・日・祝日含む	千葉県相談窓口 0570-200-613 (24時間) 土・日・祝日含む	厚生労働省相談窓口 0120-565653 (フリーダイヤル) (AM9時～PM9時)
---	---	--

【健康管理センターからのお知らせ】 新型コロナウイルス感染拡大防止のため ご協力のお願い

当センターでは新型コロナウイルス感染対策として、受診者の皆様に以下のご協力をお願いしております。

- ご予約の人数制限
- 受診当日に以下のいずれかに該当する場合、日程のご変更
 - ・発熱(平熱より高い体温又は37.5℃以上)、咳、呼吸困難、全身倦怠感、咽頭痛、鼻汁、鼻閉、頭痛、関節・筋肉痛、嘔気、嘔吐、味覚障害、嗅覚障害などの症状のある方
 - ・受診日の2週間以内に発熱(平熱より高い体温又は37.5℃以上)があった方
 - ・明らかな誘因なく4、5日続く下痢等のある方
 - ・2週間以内に新型コロナウイルスの患者やその疑いがある患者(同居者・職場内の発熱含む)との接触歴がある方
 - ・2週間以内に外国への渡航歴がある方(およびそれらの方と家庭や職場内等で接触歴がある方)
 - ・新型コロナウイルスの患者に濃厚接触の可能性があり、待機期間内(自主待機も含む)の方
 - ・新型コロナウイルスに感染し、PCR検査で陰性と判定されてから2ヶ月未満の方

- マスクのご持参と着用
- 受付時、すべての方へ体温測定の実施
- 適宜消毒のご協力(入館時・健診中・退館時)
入り口等に消毒液を用意しております。アルコールを使えない方へは界面活性剤配合のハンドソープ等による手洗いをお願いしております。
- 肺機能検査の中止(6月1日より)
人間ドックの実施項目中の「肺機能検査」の実施は、フィルター付きマスクピースを使用し行います。しかしながら、大きな呼吸の繰り返しと勢いよく息を出すことで測定を行うため、新型コロナウイルスのエアゾール感染の可能性を完全に否定をすることはできません。当センターでは新型コロナウイルス感染対策に、細心の注意を払っておりますが、受診者様に安全に健康診断を受けていただくために、6月1日より当面の間、肺機能検査を中止とさせていただきます
何卒ご理解とご協力のほど、お願い申し上げます
健康管理センター長

来院時のお願い

～手指消毒と検温にご協力ください～

西館入口自動ドア前に、カメラによる自動検温機と自動噴霧アルコール消毒機を設置いたしました。ご来院の際には検温と手指消毒のご協力をお願いいたします。

感染対策へご協力お願いいたします
みつわ台総合病院感染対策委員会

上記内容は、今後変更になることがございます。
適宜、HP・院内掲示にてお知らせいたしますが、ご不明の際はお問い合わせください。

院内展覧会 中止のお知らせ

毎年秋に開催し、ご好評をいただいております「院内展覧会」ですが、新型コロナウイルスの感染拡大の状況を考慮し、今年度は開催を中止させていただきます。毎年、出品してくださる皆さま、閲覧を楽しみにしてくださっている皆さまには非常に残念なご報告となりました。心よりお詫び申し上げます。



医療法人社団 創進会 みつわ台総合病院

基本理念

高い徳性と深い知性を培い
生命の尊厳に寄与する

基本方針

1. 医療を通じて地域社会に貢献します
2. 個人の尊厳を尊重した医療を実施します
3. 常に先進かつ最適な医療を提供します

受付時間	午前 8:30より12:00まで
	皮膚科(木曜) 8:30より11:00まで
	脳神経外科(土曜) 8:30より11:00まで
	耳鼻咽喉科(土曜) 8:30より11:30まで
	午後 13:30より16:30まで
	糖尿外来(水曜・木曜) 13:30より14:30まで
皮膚科(木曜) 13:30より16:00まで	
脳神経外科(月曜・水曜・木曜) 15:30より16:30まで	

2科以上
受診の場合は
受付終了
30分前
まで

千葉県若葉区若松町531-486
☎043-251-3030 (代)
ホームページアドレス
<http://www.mitsuwadaiyoin.or.jp>



スマートフォンの方はこちら

UD FONT みつわ台病院
ニュースでは、UDフォントを採用しています
ユニバーサルデザイン(UD)の考えに基づいた見やすいデザインの文字を採用しています。



人間ドック健診施設
機能評価認定病院

日本医療機能評価機構
認定第JC115号

日本医療機能評価
機構認定病院