

# 10 江ノ島メディカルモールニュース

<http://www.enoshima-medicalmall.com>

## 疲れ目に注意しよう！

編集・発行 〒221-0051  
神奈川県藤沢市鵠沼海岸 1-3-16  
医療法人社団快晴会 広報室  
田奈鍼灸院

スポーツの秋ということで、いろいろなところで運動会やスポーツ大会などのイベントが開催され、参加の機会も多いのではないのでしょうか。普段運動しない人はケガをしないように気を付けなければいけませんね。これを機にスポーツを始めてみるのもいいのではないのでしょうか！

## 今月の健康：目を労わりましょう

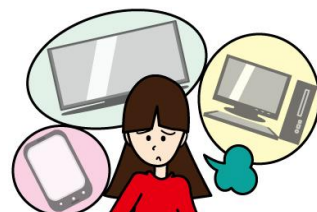
### ◆目のトラブルと対策

毎日過酷な状態に置かれている目は、いろんなトラブルが起こりがち。まず、「乾き目」。エアコンで乾燥していたり、デジタル画面を見続けることによって瞬きが減ったりすることで起こります。この時はまず目薬。その後は少し意識的にまばたきを増やすことでずいぶん予防できます。次は「疲れ目」。実はデジタル画面を見ていると、まばたきの回数が減っているそうです。それにより目が乾き、より一層疲れを感じやすくなります。そんな時はまず休憩。そして蒸しタオルなどで目元を温めてリラックス。市販のアイマスクなどを利用すると便利です。つぎにかすみ目。休息や栄養をきちんと取らずに目を酷使しつづけるとだんだんとピントが合わなくなってきます。そんな時はかすみ目に効果がある目薬を有効利用しましょう。休憩時には、目をぐるっと回すようなエクササイズもお勧めです。

### ◆怖いVDT症候群

色々な目のトラブルが全体的に出ている、かつ毎日長時間パソコンの画面を見ている人はいませんか。その症状は「VDT(ビジュアルディスプレイターミナル)症候群」、別名テクノストレスかもしれません。これは目のトラブルだけではなく、心身に影響を及ぼします。目が疲れる、乾燥するなどの目の症状のほか、肩のこりや背中の痛み、指先のしびれなどが起こっている、何だか最近イライラがひどいという場合はVDT症候群を疑いましょう。

予防法としては、1時間ごとにきちんと休憩をとること。そして休憩時には体を動かし、固まってしまった体をほぐしましょう。目のエクササイズや温熱タイプのアイマスクで目元を温めてリラックスさせるのも良いですね。気になる時は早めに眼科を受診しましょう。



## 頭皮ケアで秋の抜け毛予防

### ♪ 頭皮の毒出しマッサージにトライ

側頭部の頭皮を指先でつかむようにしながら頭皮をずらすように前後左右にゆっくりと動かします。頭皮をこすってしまわないよう、しっかり指先を固定してください。そして、少しずつ頭頂部に向けて移動させます。前頭部は、手のひらで頭全体を包み込むようにしてから、前後に大きくの字を描くようにして頭皮を動かします。ある程度マッサージをしたら、指先を少しずつ頭頂部に向けてずらしていきます。最後に後頭部。頭を前に倒すようにして、首の裏側から頭蓋骨の形に添っての字を描くようにマッサージします。

### ♪ シャンプー時に手軽にできるブラシマッサージ

指先でマッサージするのはどうも苦手という方はブラシマッサージを。頭皮をしっかりと動かすことを意識して、下から上へと押し上げるようにマッサージします。しっかり洗えるので整髪料などが毛穴に詰まりにくくなり、その後に使うヘアトニックや育毛剤の浸透率も高まります。



10月のお知らせ

のなかこどもクリニック  
湘南ライフ内科クリニック

10/2(木) 休診  
10/8(水) 休診

