

クトな日々

発行元 アクトグレースサポート株式会社

発行責任者 田中千恵美

発行元住所 福岡市城南区府2丁目10-8

kikiハウス102号

TEL : 090-9574-0062/092-516-2597

URL:<https://actgracesupport.net>

アクトグレースサポート株式会社がお届けする今月の「アクトな」情報

問い合わせ・相談は上記URL内の問い合わせフォームからメールをしてください
お問い合わせの際は、所属事業所名をご記載ください。

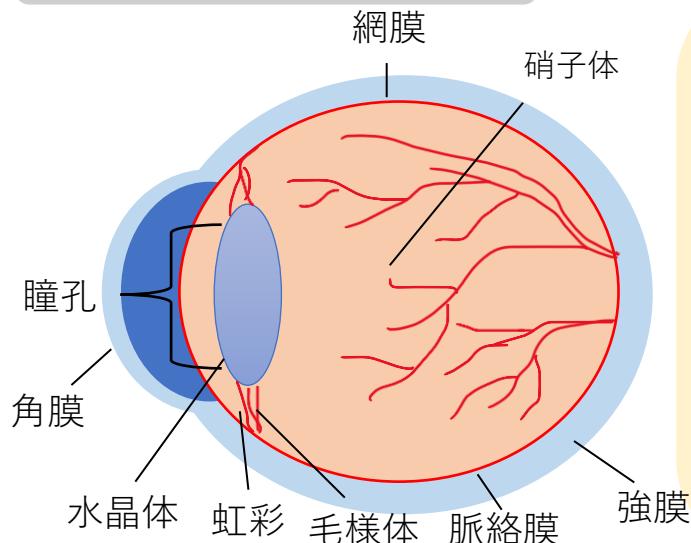
気温がぐっと上がり、春の訪れを感じますね。

突然ですが、皆さんは眼からくる肩こりや疲れなどを感じることはありませんか。現代では、パソコン・携帯は欠かせない存在です。だからこそ、眼精疲労はや眼に関する疾患などの影響が様々あります。

今回は、「眼」をテーマに働きや疾患について詳しく紹介していきます。

「眼」のしくみと疾患について

構造と仕組みについて



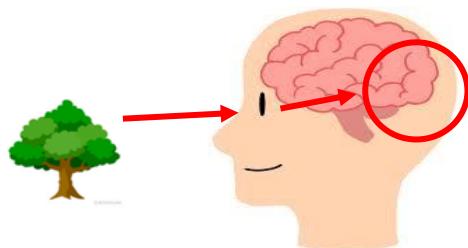
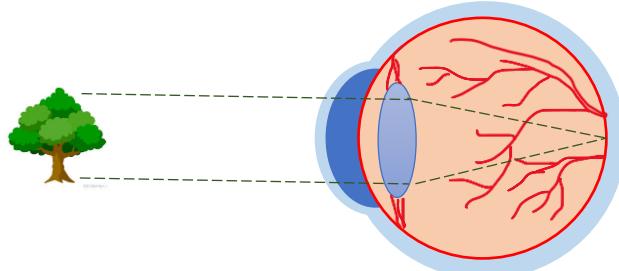
眼球は**強膜**、**ブドウ膜**、**網膜**に包まれています。最前部は透明な角膜で、つねに涙によって潤されています。

眼球は直径が2.5cmほどの球体で、ピンポン玉ほどの大きさです。壁が三層からできています。一番外側の透明な部分が角膜であり、丈夫な結合組織である強膜に繋がっています。眼球を前から見て、いわゆる白目の部分が強膜です。黒目の部分は透明な角膜であり、眼球の奥が透けて見えているのです。

ものが見えるしくみについて

～レンズの厚みを変える～

眼球から適切な距離にある対象だけが、網膜にはっきりした像として映ります。このピントの距離は、**毛様体**と呼ばれる、細い纖維が伸び縮みすることによって、**水晶体の厚さを変え調節**されています。



～ものを見るのは、眼ではなく脳で見ている～

眼球から入った、**光や色を識別**します。そして、視細胞で受け取った情報は視神経を通り、**大脳の後ろ**に位置する視覚野で処理されます。

主な疾患の特徴

白内障

加齢による水晶体の変性によって白濁し、**羞明（まぶしく見える）**や**視力低下**を生じる疾患です。老人性、先天性、糖尿病性、併発性白内障などがあります。

症状

・**水晶体の混濁**、**眼精疲労**、**霧視**（カーテンがかかったように見える）、**羞明**（光をまぶしく感じる）、**乱視**（常にぶれたりぼやけたり、ピントが合わない状態）、**視力減退**へと進む。

予防

・生活習慣の改善
(禁煙、規則正しい食事)
・眼の保護
(サングラスや帽子で紫外線を防ぐ)

スマートフォンの長時間使用が原因で、**若年層の白内障**が増えています。ドライアイやブルーライトへの影響に注意しましょう。

失明の原因1位！



緑内障

視神経乳頭（眼球の奥にある視神経の出口）、視野に特徴的な変化を有し、眼房水（水晶体に栄養を与え、眼圧を維持する）の流出障害により発症する。

原因

- ①原発性緑内障：眼球に原因疾患がなく起こるもの
- ②続発性緑内障：眼球に原因疾患があって起こるもの

症状

- ①初期は無症状の場合もあり、徐々に進行し視野狭窄を起こす。
- ②急激な視力低下
- ③急性の眼球痛
- ④頭痛・ひどい胸やけ・嘔吐・胃けいれん・高眼圧

予防

- ・規則正しい食事と十分な睡眠、運動
- ・40代からは、疾患の有無に関わらず、半年から1年に1回、定期的な眼科検診を行いましょう！

かんたんレシピ

春キャベツと豚肉のポトフ

<材料> 4人分

- ・豚肩ロース（塊） 200g
- ・キャベツ 小1/2個
- ・にんじん 1/2本
- ・ゆで卵 2個
- ・A {水 3カップ（600ml）、生姜のうす切り 1片分}
- ・B {酒 1/4カップ（50ml）、みりん 大さじ1、塩 小さじ1/2}
- ・ゆずこしょう、わさび、岩塩等 各適宜



<作り方>

- 1.豚肉はひと口大に切る。キャベツは芯をつけたまま、4つの串形に切る。
- 2.にんじんは乱切りにする。ゆで卵は殻をむく。
- 3.鍋に{A}を入れて火にかけ、煮立ったら豚肉を入れて一煮し、あくをとる。
- 4.キャベツ、にんじん、卵と{B}を加え、肉と野菜がやわらかくなるまで、弱火で20分ほど煮る。
- 5.器に盛り、ゆずこしょうやわさび、岩塩等を添える。

協会けんぽ
健康サポート

アクトセミナー YouTubeで限定公開中！

弊社では数分から30分程度のセミナー動画を多数限定公開しています。弊社とご契約いただいている職員とそのご家族はご覧いただけます。
健康に関する幅広いテーマをご用意しています。
詳しくは所属のご担当者様にお尋ねください。



保健師
田中実緒

急病時に！救急外来のかかり方



保健師がみんなの職場に伺います

スタッフ紹介



田中千恵美

アクトグレースサポート株式会社代表の保健師の田中千恵美と申します。社名のグレースは幸せや恩恵という意味があります。働く社員の方々およびご家族、そして弊社社員の幸せをアクティブにサポートしたいという思いで皆さんの元気と幸せを産業医療職という側面で全力で応援します。趣味はパン作り、ピアノの演奏です。よろしくお願ひいたします。



田中実緒

助産師として、臨床を経験しました。また、4月から弊社の保健師として皆様の近くで寄り添えるようなサポートをさせていただけたらと思っております。面談等を通して皆様とお会いできることを楽しみにしておりますので、宜しくお願ひ致します。

最近の楽しみは、音楽を聴きながらドライブすることです。



坂井富士代

ゆりかごから墓場までをコンセプトに助産師として赤ちゃんの誕生の場面から、介護施設で老年期の方々のケアを行ってきました。産業保健師としても、事業所に勤務している方々の健康管理、健康教育を行ってきました。現在は、子供の教育活動を行いつつ、働く皆様が、元気にご活躍されることを願って、この仕事を続けております。

趣味は、ドライブですが、最近、音色が好きで始めたプサルタリーという楽器を弾いて心が和められています。



丸野久美子

大分県臼杵市出身。中学生・小学生の娘2人の母でもあり日々育児に奮闘中です。

健康診断の後の面談や相談等でお会いする機会があると思います。どうぞよろしくお願ひいたします。



植山美奈子

助産師で病院勤務後、役場等で赤ちゃんから大人まで、健康支援のお仕事をしています。一人一人の方と向き合い一緒に体や心の学習をするのが好きです。平日、子供の登校がてらウォーキングをしています。好きな言葉は西郷隆盛の「敬天愛人」、ミュージカルやライブ、図書館通いが趣味です。



吉岡きよみ

保健師、高校の養護教諭（保健室の先生）、青年海外協力隊（セネガル）などの分野で仕事をしてきました。野菜作りをしたり、アロマを利用しています。趣味は星読み（占星術）です。
3