若者が危ない！ 知っていますか？『スマホ老眼』

いつでもどこでも手軽に使えるスマホ。それを一日中使いこなしている若者、つまり二十代～三十代のスマホ世代に老眼のような症状が出る『スマホ老眼』が増加中です。今回は、その原因・症状・対策をみていきましょう。

原因

『調節緊張』とも呼ばれています。スマホを長時間見ていると、目のピントが近くに合わせたままとなり、元に戻りにくくなります。この状態が続くと、ピントの調節がきかなくなり、一時的に老眼のような症状が出ます。これを繰り返すと重症化し、老眼を早めることとなります。また、パソコンよりもスマホの方が、小さい字を近くで見るので、より眼に負担をかけているのです。

症状

- 手元の文字が見づらい
- 夕方になると物が見づらい
- 視力が低下する
- 肩、首、背中が痛む
- 近くのものにピントが合わない
- 集中力がなくイライラする　など…

対策

とにかく眼を酷使しないことです。例えば、休憩する、眼を温める、四十センチ以上離して見る、意識的に瞬きをする、目薬をさす、眼の運動をする、暗いところで見ない、などを心がけてみましょう。また、眼鏡屋さんによると、十代でも、タブレットやゲームなど、眼を酷使し、眼鏡を作る人が増えているそうです。十分間画面をみたら二秒でよいから遠くを見ると良いと言われています。長時間の利用は避けるよう、生活習慣の見直しも必要かもしれませんね。

熱中症の予防と対処

毎年7月から8月に熱中症は、多く発生しています。近年、地球温暖化や、異常気象等で、熱中症の危険は高まっています。最北の稚内だからと言って、安心ではありません。室内でも熱中症は起こりうるのです。

【熱中症はどうして起きるのか】

★環　境
- 気温が高い
- 湿度が高い
- 風が弱い
- 急に暑くなった日

★からだ
- 高齢者
- 乳幼児
- 肥満の方
- 下痢等で脱水症状
- 寝不足や二日酔い等の体調不良

★行　動
- 激しい運動
- 長時間の屋外作業
- 水分補給をしない

これら３つの要因により熱中症を引き起こす可能性があります。

汗や皮膚温度で、体温が調整できず、体の水分や塩分のバランスが崩れ、どんどん身体に熱がたまってしまいます。このような状態が熱中症です。

特に注意が必要なのは・・・・

子ども

体温調整機能が未熟なので、熱中症になりやすい！身長が低いので地表面の熱の影響を受けやすい。

水分不足や暑さを感じにくく、発汗や血液の循環が低下しているため、熱中症になりやすい。

高齢者

〈どんな症状か〉

☆軽　症
- めまい
- 失神
- 筋肉痛
- こむら返り
- 大量の発汗

☆中等症
- 頭痛
- 吐き気
- 嘔吐
- 力が入らない
- 体がぐったりする

☆重　症
- 意識がなくなる
- けいれん
- 歩けない
- 刺激への反応がおかしい
- 高体温（熱射病）……

《応急処置》

- 涼しい場所へ移動
- 服をゆるめる
- 体を冷やす
- 冷たい水や大量の汗をかいている場合スポーツドリンクを補給
- 中等症、重症の場合は病院へ搬送

〈予防するには〉

- 暑さを避ける
- 涼しい服装
- こまめに水分補給
- 暑さに備えた体づくり（汗をかく習慣）

食べて「元気」になるはなし No.29

夏は、そうめんなどの麺類、甘い清涼飲料水や冷たいアイスなどの糖質（炭水化物）が多い食生活になりがちです。糖質をエネルギーにかえるにはビタミンＢ１が必要で、不足すると脚気の他、胃腸機能が低下して食欲が落ちたり、疲れやすくなるなど夏バテの原因となってしまいます。夏でも糖質中心の食生活とはせず、ビタミンＢ１を含む食品をとり、バランスの良い食事を心がけて元気に過ごしましょう。

豚肉と夏野菜のレモン煮浸し

豚肉とカラフルな夏野菜にレモンを加えた、夏にぴったりのさっぱりメニューです。

《材料・２人分》
- 豚もも肉……150g
- かたくり粉　……適量
- レモン汁……1/2こ分
- ナス……小1本分
- ズッキーニ　……60g
- 赤ピーマン……1/4こ
- 玉ねぎ　……60g
- レモン……1/2こ
- 麺つゆ（3倍濃縮）大さじ2
- 水……大さじ3
- 砂糖……小さじ1
- サラダ油……大さじ1

《作り方》

1. 豚肉は大きめの一口大に切る。レモンを半分に切り、絞って豚肉にまぶしてもみ込んで、かたくり粉をまぶす。残りのレモンは、薄い半月に切る。（種はのぞく）
2. ナスとズッキーニは１㎝幅の半月切りにする。赤ピーマンと玉ねぎは1.5㎝角に切る。
3. フライパンに油を入れて熱したら、２の野菜を入れて炒め、蓋をして中火にして、約３分間蒸し焼きにする。
4. ボールに麺つゆ、水、砂糖を混ぜ合わせ、３の野菜を入れて漬け込む。
5. フライパンに油を入れて、再び熱して豚肉を広げて焼く。豚肉に火が通ったら、４の野菜とレモンを加えて、混ぜ合わせてから火を止める。
6. （時間があれば、約10分味をなじませてから）器に盛り付けて出来上がり。

・エネルギー 295kcal　・たんぱく質 18.5g　・ビタミンB1 0.8mg　・塩分 1.9g

夏バテ防止につながる食品

〈ビタミンB1を含む主な食品〉

豚肉　玄米ごはん　ウナギ　挽きわり納豆

※糖質（炭水化物）をエネルギーに変換する時に必要な栄養素です

〈一緒にとるとお勧めの主な食品〉

ニンニク　ニラ　玉ねぎ

※これらに含まれる「アリシン」は、ビタミンB1のはたらきを高める効果があります。