

！今月のNEWSトピックス！「VDT 症候群」知っていますか？

VDT 症候群とは、パソコンなどのディスプレイ（VDT：ビジュアル・ディスプレイ・ターミナル）を使った長時間の作業により、目や身体や心に影響の出る病気です。別名“IT 眼症”とも呼ばれています。

目や体に現れる症状

目が疲れる 目の痛み 目が乾く
目がかすむ 物がぼやけて見える
視力低下 肩こり 首から肩・腕が痛む
だるい イライラする 不安感をまねく 等



普段から気を付けること

- ・1時間ごとに10～15分の休憩をとる
- ・適度に身体を動かして緊張をほぐす
- ・メガネやコンタクトレンズは度の合ったものを使う
- ・異常を感じたら、速やかに眼科を受診する



参考：参天製薬株式会社 https://www.santen.co.jp/ja/healthcare/eye/library/vdt_syndrome/



10月10日は目の愛護デー

正しくコンタクトレンズを利用できていますか？

視力矯正やおしゃれでコンタクトレンズを利用している学生は多いのではないのでしょうか。

コンタクトレンズは間違った使い方をすると、目の健康を損ねてしまうことがあります。

自分の目を大切にするために、もう一度コンタクトレンズの利用方法について確認しましょう。

定期検査を受ける

自覚症状がなくても、目に
トラブルが起こっている
可能性があります。



必ず眼科医の処方を受ける

度入りのコンタクトレンズだけで
なく、カラーコンタクトレンズも
処方を受けましょう。



目の健康のための基本マナー

寝るときは コンタクトレンズを外す

つけたまま寝てしまうと、角膜が
酸素不足になり、バリア機能が
低下してしまいます。



コンタクトレンズの 使用期限を守る

レンズの機能低下や感染症のリスクが
高まりトラブルを起こす原因に
なります。



コンタクトレンズは目に直接つけて利用する「高度管理医療機器」です。

基本のマナーを抑えて、目の健康を保ちましょう！

[2021_colcon_chirashi.pdf \(gakkohoken.jp\)](#)

記事作成 ヒューマンケア学部3年 渡辺 日菜子さん

温度差が刺激となって起こる「寒暖差アレルギー」

「寒暖差アレルギー」の主な症状はくしゃみ、鼻水、鼻詰まりなどです。花粉やダニなどで起こるアレルギー性鼻炎とは違い、**刺激**で起こる鼻炎です。正式な名称は「**血管運動性鼻炎**」といいます。特定できる原因ははっきりとわかっていませんが、朝・晩と日中の**温度差**が大きいと起こりやすいです。例えば、寒いところから暖かい部屋に入ると、鼻水が出てしまうのも症状の一つです。このような症状は**自律神経の働きが異常**になることが原因で起きていると考えられています。

～自律神経を整えて症状緩和を～

- 🌸 ストレスをためない
- 🌸 十分な睡眠をとる
- 🌸 アルコール飲みすぎない
- 🌸 たばこの煙やほこりを吸わない
- 🌸 適度な運動をして体力を付ける
- 🌸 規則正しい生活とバランスの取れた食事を心掛ける



参考文献：沢井製薬 サワイ健康推進課 <https://kenko.sawai.co.jp/theme/201911.html>

Canteen から今月の献立



記事作成 管理栄養学科3年 石原 千津子さん

10月が旬の食材 かぼちゃ



かぼちゃが旬の時期は秋から冬です。かぼちゃは収穫してすぐよりも、数カ月保管して追熟してからの方が美味しくなり、栄養価も増えます！かぼちゃには、抗酸化作用を含むベータカロテン、ビタミンC、ビタミンEなどが含まれています。かぼちゃを食べて免疫力を高めましょう！！

POINT! 美味しくて栄養価が高いかぼちゃを見分けるためには皮と軸の切り口を見ます。皮の表面がつやつやしているものを選びましょう。

レンジでかんたん！ かぼちゃとチーズのサラダ

材料(1人分)

- ・かぼちゃ 70g
- ・クリームチーズ 12g
- ・マヨネーズ 大さじ1/2
- ・食塩 0.2g
- ・こしょう 0.1g
- ・アーモンドスライス 適量

栄養成分表

エネルギー	147kcal
タンパク質	2.4g
脂質	9.3g
炭水化物	11.9g
食塩相当量	0.4g

作り方

- ① かぼちゃはわたと種を除いて、1.5cm厚さに切り、耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをして電子レンジで4～5分加熱したらフォークでつぶす。
- ② クリームチーズは1cm角に切る。
- ③ ①にマヨネーズ、塩、こしょうを加えて混ぜ合わせる。
- ④ 盛り付け後、アーモンドスライスを散らす。



短時間でさくっと調理！
1品でも満足感のある料理です
ぜひ作ってみてください！！