

cafe\_matsubokkuri 軽食始めました！季節の豆乳ポタージュにパンとゆで卵がつきます。ポタージュはその日によって、地元野菜を使用しています。ご賞味あれ(^)♪



## 今週の **花言葉**

**サンキライ**

不屈の精神

**カーネーション**

純粋な愛

**ヒペリカム**

きらめき

## **松田院長からあなたへ 耳より情報**

◆休んでも改善しない「**眼精疲労**」 単純な目の疲れとは違う

若倉雅登 井上眼科病院名誉院長

眼精疲労は、誰にでもありうる眼疲労と違って、十分に休んでも（例えば一晩ぐっすり寝ても）改善しない目や心身の疲労状態を指すそうです。知っていましたか？

■眼精疲労の症状とは？

眼精疲労では、必ずしも見え方が悪くなるのではなく、**生活の上で耐えられないほどの心身の疲労**を表わします。眼痛・目のかすみ・まぶしさ・充血などの目の症状や、頭痛・肩こり・吐き気・倦怠感など様々な形で表面化します。

■脳の不調や視覚への負担、心身の疲労の総和で出現

岩倉先生によると、①目やその制御系の不具合、②視覚の利用環境の不適、③心身の状態の悪化、の3要素の総和が、各人の持つ我慢の限界を超えた時に出現する症状だそうです。病気や薬物や外傷や加齢などで、目から脳へ伝達された信号を解析に不調が生じたり、眼鏡やコンタクトレンズなどの矯正が合っていない場合、心身が疲労している時に視覚に負担をかける作業を続けた場合、などが眼精疲労の原因になるわけです。

★院長よりメッセージ

「精」は心身の力を意味し、「**眼精**」という語は**目に宿るあらゆる力**、目力を意味する古語だそうです。「精を出して働く」という日本語がありますが、古くは「眼精を出して働く」とも言ったそうです。現代人はパソコンやスマホの使用で、気付かないうちに目を酷使していることもあるのでは？目にも休息を与えることが大切です。私もついつい夢中になってしまい・・・気をつけます!(^^)!

# 適度な運動で免疫力 up ♪

## ～ウィルスに負けないためのトレーニング～



理学療法課の外丸です。今年も残りひと月となりましたね。師走に入ってもなお、日中は上着もいらさないような暖かい日が続いて、一日の寒暖差に身体が追いつかないと感じている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。今回はそんな寒暖差に負けない、風邪を引きにくくする免疫力向上のための運動をご紹介します。

まず、なぜ運動が免疫力向上に効果的なのかというと、適度な運動をすることで免疫細胞の一つである“NK細胞”というものが増えると言われています。NK細胞とは、体内にウィルスや病原菌が侵入していないかどうかを体内パトロールしてくれる免疫細胞です。心強いですね ^^

また、高齢になっても1日に7000歩程度歩いている人の唾液中に含まれる免疫グロブリンA（ウィルスの粘膜侵入を防ぐ免疫細胞）の量は多い、という研究結果も発表されています。

そこでおすすめの運動は、**1日30分、週5日のウォーキング**または**週2回、60分程度の軽い運動**です。アスリートや普段激しい運動をされている方は、激しいトレーニングや競技後は免疫力が低下し風邪などひきやすい状態になっていますので、トレーニングをより効果的にするためには、積極的な休養を取り入れ体力回復を促すことも大切になります。

適度な運動を続けることで、体温上昇やエネルギー消費、疲労物質の産生などの身体内部の環境は変化し、身体に適度なストレスを与えることでそれが刺激となり、自律神経系・内分泌系・免疫系などの機能は、様々な変化に対応し身体の内部環境をもとどおりに回復させる（ホメオスタシス）力が向上するのです。**適度な運動によって免疫機能はトレーニングされ、健康を維持する力が養われる**のです。つまり、風邪ウィルスなどの外敵に負けない体ができるのです。さあ、みなさんさっそくはじめてみましょう！

※参考 URL：赤間高雄（2012）「アスリートは風邪を引きにくい？—免疫力を高める運動とは」、  
<[https://www.yomiuri.co.jp/adv/wol/opinion/sports\\_121203.html](https://www.yomiuri.co.jp/adv/wol/opinion/sports_121203.html)>

