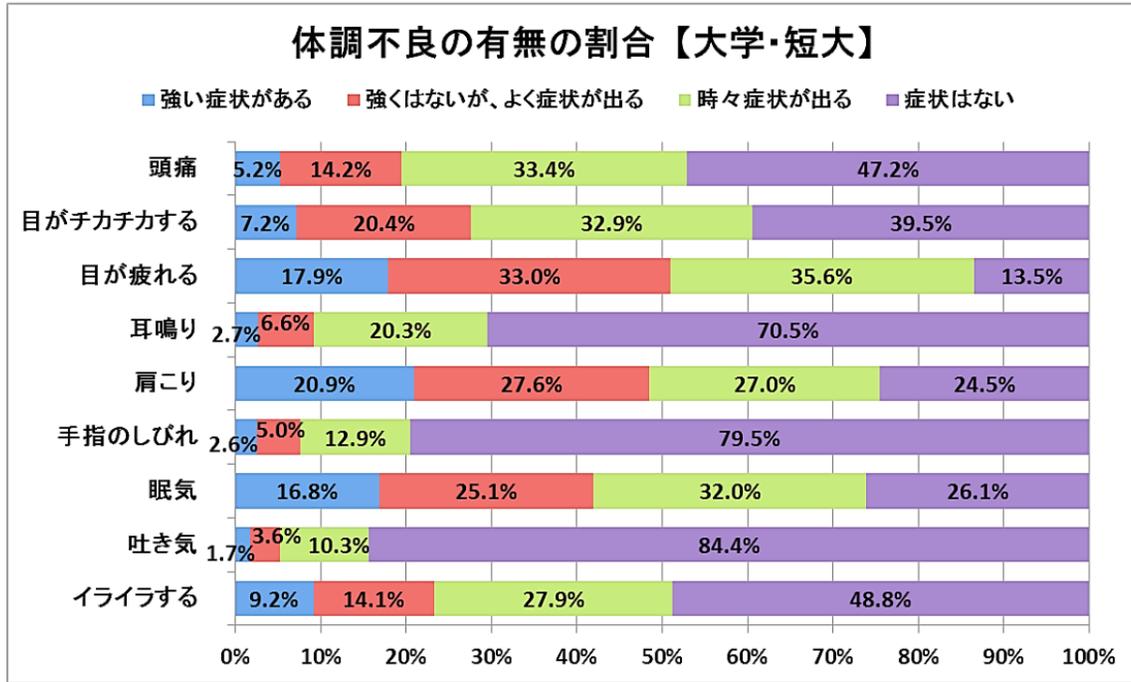




新型コロナウイルスの流行が止まることなく1年がたち、この1年で生活様式が随分と変わりました。特に、IT化が進みデジタル機器に触れる時間が多くなりました。長時間にわたる機器の使用に伴い、体に気になる症状を感じる人が増えてきています。デジタル機器と上手に付き合い症状の悪化を防ぎましょう。

本学で実施した「遠隔授業に関する調査遠隔事業推進チームとの合同アンケート」(令和2年8月6日～8月24日実施)からも以下のグラフのような結果が得られました。



最近こんな不調を感じていませんか

アンケートの結果より、特に目に関する不調、肩こりに関する不調があるとの回答が多くありました。目の疲れや肩こりは頭痛や吐き気の原因にもなります。

「急性内斜視」に注意



スマートフォンやタブレット、パソコンの長時間使用などが原因で、片側の目が内側にずれて固定されてしまう「急性内斜視」という目の病気があります。ここ最近、若い人を中心に患者数が増えています。

電子機器(特にスマートフォン)を長時間使い始めてから、「やたらと目が疲れる」、「遠くのものが見えにくい」などの症状が続くときや家族から斜視を疑われた時は、早めに眼科を受診しましょう、放っておくと視力低下につながります。

予防のポイント

- スマートフォンなどの画面を30cm以上離す
- スマートフォンなどの画面を横になって見ない
- 電子機器は暗い中で見ない
- 長時間使用時は、1時間ごとに10分、目を休ませる

「首こり筋」が緊張しているかも



肩まわりとは別の原因で起こる「首こり」があります。スマートフォンやパソコンを見ている時の姿勢が猫背で、頭が前に出てしまう悪い姿勢を続けていると、「後頭下筋群」という筋が収縮した状態となり、首こりを引き起こす可能性があります。

また、目を使う時は、頭がフラフラ動かないように後頭下筋群が緊張して、頭が動かないようにしています。目の使い過ぎ＝首の筋が緊張することとなり、首こりの原因になることがあります。

予防のポイント

- 背筋を伸ばし軽く顎を引く(正しい姿勢を意識する)
- 一定の時間で目を休ませる
- 首ほぐしの運動を行う
 - ◇ 肩や首の力を抜き「いやいや」をするように首を軽く左右にゆっくり動かす
 - ◇ 軽くゆっくりうなずくように顎を上下させる
 - ◇ 顎を喉に近づけて、頭の付け根をグーッと伸ばす

コロナ禍のスキンケア

新型コロナウイルス感染対策として手洗い・手指の消毒・マスクの着用は欠かせませんが、以下のような感染症対策にまつわる皮膚トラブルが起っています。



マスクによるスキントラブル

マスクが皮膚に当たる部分の摩擦やマスク内の蒸れが主な原因となり、皮膚炎やニキビ、赤ら顔の症状が起こることがあります。

- ・ マスク内の蒸れは、清潔な布やティッシュペーパーで時々拭きましょう。
- ・ 起床時や入浴時に、ぬるま湯と石けんで洗顔をし、洗顔後は肌が乾燥しないように化粧水や乳液で保湿しましょう。
- ・ マスクは、肌触りの良いサイズの合ったものを選びましょう。
- ・ サイズの合わないマスクは、マスク用のノーズクッションや、耳が痛くなりやすいマスクバンドで調整すると皮膚とマスクの摩擦が軽減されます。(100円ショップで購入できます。)

手洗い、手指消毒によるスキントラブル

こまめな手洗いや手指の消毒は、感染予防に欠かせません。一方で、脱脂により手荒れが起こりやすくなります。

- ・ グリセリン含有のアルコール消毒剤は、手荒れが比較的少なくなります。My 消毒剤を用意する時は、グリセリン含有の消毒剤を選ぶようにすると良いでしょう。
- ・ 手洗いでウイルスを除去した後は、ハンドクリーム等で保湿を保ちましょう
- ・ 外出先でもスキンケアができるように、ハンドクリームを常時携帯しましょう。

毎日の食事でスキンケアを!

健康な皮膚を保つためには、毎日バランスの良い食事を摂ることも大切です。大学のある西宮市保健所のHPでは、新型コロナウイルスの感染予防に役立つレシピを沢山配信しています。是非、参考にしてスキンケアや免疫力をアップし、新型コロナウイルス感染症予防に備えましょう。

バランス食レシピ集～ with コロナ時代の生活習慣病予防～ (西宮市保健所特設サイトより)

『バランス食レシピ集』を毎日の食事づくりの参考にしてください。
<https://www.nishi.or.jp/kenko/hokenjohoho/kenkozukuri/kenkouzukuri/20201210.html#cms1>

緊急事態宣言発令中

新型コロナウイルスの感染拡大で関西3府県(兵庫、大阪、京都)も2回目の緊急事態宣言(1月14日～2月7日)が発令されました。兵庫県内では、新規感染者は減少傾向にありますが、まだまだ医療体制の厳しい状況が続いていますので、発令期間が3月7日まで延長されました。

家庭内も含め、大人数(例えば、5人以上)での飲食や長時間に及ぶ飲食を控えるとともに、食事での会話を極力控えてください。

引用・参考文献: 西宮市ホームページ、きょうの健康、NHKガッテン!
へるすあつぷ21