

“健康こんぱす”が更新されました！



健康こんぱす

「健康こんぱす」は「病気」「運動」「メンタル」「防災」「食事」の情報を毎月更新！健康づくりのヒントが満載されていますので、ぜひアクセスしてチェックしましょう。

2月の内容は・・・

知っておきたい病気のリスク

30～40歳代でも油断できない心筋梗塞

日本人の死因の第2位は心疾患で、そのほとんどが心筋梗塞や狭心症などの虚血性心疾患によるものです。狭心症や心筋梗塞は動脈硬化により心臓の血管が詰まることによって起こります。狭心症や心筋梗塞は高齢者に多く見られましたが、現在は生活習慣病やストレス、過労などが重なり、30～40歳代の発症が増えています。人ごとではないこの心筋梗塞を予防する生活習慣をご紹介します。

知っておきたい病気のリスク

2月
30～40歳代でも油断できない心筋梗塞

生活習慣病やストレス、過労などが重なり
虚血性心疾患になる30～40歳代が増えている

日本人の死因の第2位は心疾患で、そのほとんどが心筋梗塞や狭心症などの虚血性心疾患によるものです。
狭心症は、心臓を動かしている筋肉（心筋）に酸素と栄養を送っている冠動脈という血管が動脈硬化によって狭くなり、心筋への血流が一時的に不足する病気。胸痛はありますが安静にして薬を飲めば、数分～15分程度で治まります。一方、心筋梗塞は冠動脈が動脈硬化

知っておきたい病気のリスク

- 30～40歳代でも油断できない心筋梗塞
- 20歳以上の約8割は歯周病
- 睡眠不足は命取り?! 睡眠負債と病気
- 40歳以降、緑内障検査で失明を防ぐ
- 男性は40歳以降、がんが増える
- 女性特有のがんは20～30歳代から要注意
- 3人に1人が罹患! 本当は怖い脂肪肝

狭心症と心筋梗塞

冠動脈 狭心症 血管が細くなり、血流が悪くなる 心筋梗塞

エクササイズでからだメンテ

エクササイズでからだメンテ

2月
目の疲れを改善

パソコンやスマホを見たら、こまめに目の筋肉をほくそう

パソコンやスマホを見る時間が長いと、目が疲れます。それを放っておくと眼精疲労に発展し、目のショボショボや目の奥の痛み、かすみ目、ドライアイなどのほか、頭痛、肩・首のこり、吐き気、イライラなどの症状もあらわれ、簡単に改善しなくなります。
目の疲れは、目のピントを調節する「毛様体筋」や、眼球を動かす6つの「外眼筋」などが疲労され、こぼることで起こります。
目の疲れを改善するためには、パソコンやスマホを見たら、こまめに目の筋肉をほくまることが大切です。

■ 遠近ピント合わせストレッチ
毛様体筋をほくすストレッチ。毛様体筋は近くを見るとき収縮し、遠くを見るときゆるむため、パソコンやスマホを長時間見ていると毛様体筋が縮こまる。近くと遠くに交互にピントを合わせると毛様体筋がほくされる。

- 目の疲れを改善
- 肥満を改善
- 冷えを改善
- 便秘を改善
- 腰痛を改善
- 肩こりを改善
- 腸内環境を改善
- 歯周病を改善
- 歯垢を改善
- 歯肉炎を改善
- 歯槽膿漏を改善
- 歯肉腫瘍を改善
- 歯肉がんを改善
- 歯肉がんの予防

目の疲れを改善

現代はパソコンやスマホなどを長時間見る生活が定着し、眼精疲労が起きやすくなっています。眼精疲労はかすみ目やドライアイだけではなく、頭痛や肩こりの原因にもなり、一度眼精疲労になると簡単に改善しなくなります。この眼

■ 遠近ピント合わせストレッチ

毛様体筋をほくすストレッチ。毛様体筋は近くを見るとき収縮し、遠くを見るときゆるむため、パソコンやスマホを長時間見ていると毛様体筋が縮こまる。近くと遠くに交互にピントを合わせると毛様体筋がほくされる。

- ① 近くを見る。手のひらや指先など、目から30 cm以内のものにゆっくりとピントを合わせ、数秒間その状態を保つ。
- ② 遠くを見る。室内の場合は、3～5 m先のカレンダーなどでOK。数秒間その状態を保つ。これを5～10回繰り返す。

精疲労を予防する目のストレッチなどを分かりやすいイラストを交えてご紹介します。

