



保健センターだより

2019.冬



こんにちは！ 創価大学保健センターです（＾＾） 今年も、創価大学・創価女子短期大学に関わる全てのみなさまが、無事故で健康に過ごせるよう保健センターもがんばります！ 2019年もよろしくお祈りします！ 皆様、スマホ・パソコンなど、現代の環境は目にとって過酷ですよ…目から疲れていないですか？

⚠️ 若者に急増するスマホ老眼！！ ⚠️

スマートフォンなどのディスプレイを、目と近い距離で長時間見続けることにより、ピント合わせに必要な目の筋肉がこり固まり、見たい距離に焦点を合わせづらくなる。

初期の老眼症状に近く、最近では「スマホ老眼」と呼ばれ、若い世代を中心に問題となっている。



🍀 今日もがんばった目に、やさしいケアを。 🍀

😊 目にやさしい

蒸しタオルでパック

フェイスタオルで濡らした後、電子レンジで40℃ほどに温め、蒸しタオルをつくり、目の上に乗せて温める。10分くらいが目安。

ときどき動かす

PC や手元の作業が続くときは、10分に1回は目を離し、2～3m先を眺めるようにする。1点を見続けることで緊張していた目の筋肉が動き、血行が改善。

抗酸化物質をとる

老眼をはじめ、加齢現象の原因とされる活性酸素を除去する抗酸化物質（ビタミンC、ビタミンE、ポリフェノール）などをとる。

😞 目にやさしくない

ブルーライト LED

網膜まで到達し、ダメージを与える可能性があるブルーライト。PC やスマホ、LED 画面を見る時はブルーライトカットのメガネを使うと◎

紫外線

紫外線は目の細胞にも大敵。メガネのレンズにUVカット機能を施したり、日差しが強いときはサングラスをかけて外出するなど、対策を。

合わないレンズ

合わないメガネやコンタクトを使い続けると、負担がかかって目の疲れを招く。「最近レンズが合わない」と感じたら、早めに眼科で相談。

（参考：へるすあっぷ 2018.9）

☆☆ 簡単 10分クッキング ☆☆

【じゃがいものサクサクマヨネーズ焼き】（2人分）

（参考：syunkon カフェごはん2）



じゃがいもは意外とビタミンCが豊富（ほうれん草やみかんと同じくらい）！

じゃがいものビタミンCは、でんぷんに守られて加熱しても壊れにくく、摂取しやすい！

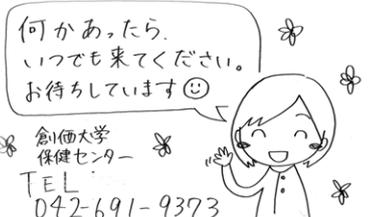
材料：じゃがいも…2個、塩・こしょう…各少々、マヨネーズ・パン粉…各適量、サラダ油…大さじ1

作り方：①じゃがいもはゆでるか、洗って水気がついたままラップで包み、電子レンジで4～5分加熱する。

②皮をむいて薄切りにし、塩、こしょうをふってマヨネーズを塗り、

パン粉をまぶす。

③フライパンにサラダ油を熱し、表面がこんがりするまで焼く。



何かあったら、いつでも来てください。お待ちしております😊
創価大学 保健センター
TEL 042-691-9373