



## マリーン健康通信 R2 年度 冬号

### 自宅で実践！生活のリズムを正す4つのポイント

”新しい生活様式“を送らざるを得なくなったことで、日常生活の変化によるストレスや、外出自粛による運動不足、スマートフォンやパソコンの見過ぎによる眼精疲労に悩まされている方も多いのではないのでしょうか。

今回のマリーン健康通信では、外出自粛による運動不足の解消や、テレビ、パソコン、スマートフォンなどの画面を見ることの増加による、目の疲れや肩こり、頭痛などの症状を予防するためにこういったことに気を付けるべきか。また、ストレスによる不眠の解消、新しい生活様式における食生活のポイントをまとめましたので是非参考になさってください。

### 【睡眠のリズムを整えてより良い1日のスタートを】

#### ★体内時間を整える

まず、朝目が覚めたら日光を浴びるようにしましょう。これにより1日の体内時計がスタートし、14～16時間後にメラトニンという寝つきを良くする物質が放出され、徐々に眠気がでてきます。

#### ★寝る前の飲食に注意



寝る前にカフェインをとると、寝つきにくくなる、夜中に目が覚めやすくなる、睡眠が浅くなるといったことがあります。就寝4時間前からはカフェインが含まれているものは控えるようにしましょう。



タバコに含まれるニコチンには覚醒作用があります。寝つきが悪くなり、睡眠も浅くなってしまいます。ニコチンが体内で半分になるまで約2時間かかると言われてしますので、少なくとも就寝2時間前の喫煙は控えましょう。



飲酒は寝つきが良くなると感じるかもしれませんが、その効果は短く、深い睡眠の妨げになってしまいます。眠るための飲酒は控えましょう。

## ★眠たくなったら寝床につく！

眠たくないのに眠ろうと考えすぎてしまうことで、不眠に対する不安が憎悪し、さらに寝付きにくくなる場合があります。眠れない時、眠くない時は寝室から出て、いったんリラックスしましょう。再度眠くなったら寝床につくようにし、就寝時間にこだわりすぎないこともポイントです。

読書やストレッチ、音楽を聴く、ぬるま湯につかるなど気持ちが落ち着く方法を見つけてみてくださいね。テレビやスマートフォン、パソコンなどを見てしまうと反対に覚醒につながるので避けましょう。

## 【画面の見過ぎによる眼精疲労】



### ☆症状

主な目の症状：目が疲れる、重い、かすむ、ドライアイ、まぶたがぴくぴくするなど

主な全身症状：頭痛、肩こり、イライラ感、吐き気など

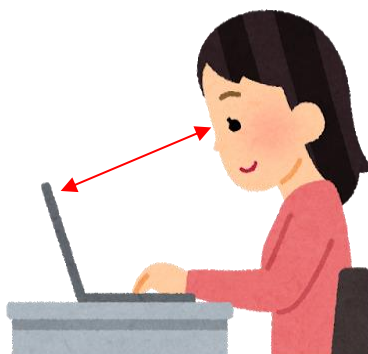
（目の中でピントを調整する役割をもつ毛様体筋は自律神経により調節されているため、目の使い過ぎにより目が疲れると自律神経のバランスが乱れ、全身に症状があらわれると考えられています。）

### ☆対策

#### ① 目が疲れる原因となる環境を見直そう！

モニターは明るくしすぎたり、照明や太陽光が入ったりしないように

モニターの位置は視線が同じか下がる位置に（見上げると目が乾きやすく、首も疲れやすくなる）



椅子に深く腰掛けて、背筋は伸ばす

目とパソコンの距離は40 cm以上離す

#### ② 目のケアをしよう！

I 目の体操…両目を見開いて、上下左右に大きく回します。右回りと左回りを数回ずつ行い、目を閉じて少し休めます。

II ツボ・マッサージ…目の周りの骨を指で抑え、気持ちいいと感じるところを見つけて少し強く押ししてみよう。ただし、眼球を傷つけないように。

III 温める…蒸しタオルなどで目を温めましょう。

#### ③ 目にいいビタミンを！

目にいいとされているビタミンB群、ビタミンE、ビタミンA、ルテイン、アントシアニンを積極的に摂りましょう。

※合わないコンタクトレンズ、眼鏡が原因となっていたり、ドライアイなどの他の目の病気が原因になっていたりする可能性もあります。症状が改善しない場合は専門の医師に相談することも大切です。

## 【「新しい生活様式」における栄養・食生活のポイント】

- 主食・主菜・副菜を基本に、多様な食品を組み合わせた **バランスの良い食事**で、健康状態を良好に保つことが大切です。
- 新型コロナウイルス感染症（COVID-19）は、**特定の食品や栄養素を摂ることで、予防できるものではありません。**
- 盛り付けの際、**大皿は避けて、料理はあらかじめ個々に分けましょう。**
- 配食サービスを上手に活用することもひとつのポイント**です。バランスの整った配食弁当であれば、主食・主菜・副菜を **手軽に組み合わせることができます。**



### ☆一食の例☆

主食：ごはん中盛り一杯  
主菜：冷ややっこ  
副菜：野菜炒め  
果物：みかん一個  
牛乳・乳製品：牛乳コップ半分

- 基礎疾患がある人や既に食事治療をしている人で、**食生活に不安がある場合は、医師や管理栄養士、薬剤師に相談**しましょう。
  - 食事の望ましい組合せやおおよその量を**主食、主菜、副菜、果物、牛乳・乳製品**の5つの料理区分で示した「**食事バランスガイド**」を参考にしてみましょう。
- ※食事バランスガイドの詳細は下記のQRコードからご覧いただけますので、是非そちらも参考にしてみてください。



- 外出が制限されるなかで、簡便に利用できる加工食品や中食等の利用が増えることが想定されます。毎食、こうした食事が続くと、**食塩や脂肪の摂り過ぎ**につながります。栄養成分表示を活用し、自分に合った食品を選びましょう。

### ◇食事バランスガイド◇

1日分の想定エネルギー量 2200Kcal±200Kcal ※SVとはサービング（食事の提供量の単位）の略

5〜7つ（SV）主食（ごはん、パン、麺）ごはん（中盛）だったら4杯程度

5〜6つ（SV）副菜（野菜、きのこ、いも、海藻料理）野菜料理5皿程度

3〜5つ（SV）主菜（肉、魚、卵、大豆料理）肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度 2つ（SV）牛乳・乳製品 牛乳だったら1本程度

2つ（SV）果物 みかんだったら2個程度

## 【コロナ自粛による運動不足を解消しよう！！】

### コロナ禍の健康二次被害とは？

コロナの感染拡大下、外出を控える方が増加した結果、運動不足やストレスから、心身に悪影響をきたす健康二次被害の問題が生じてきております。民間の調査によると、外出自粛等によって以下のような生活習慣の変化や体への影響が報告されています。

- 1) 1日当たりの歩数が減少
  - 2) 体重が増加
  - 3) 休校中に運動不足や生活リズムの乱れ、自宅学習の集中力が続かないこと等の訴え
  - 4) テレワークによる「肩こり・腰痛」「目の疲れ」等の不調の訴えが増加
  - 5) 座位時間が長くなることにより、血流の悪化や血栓ができるリスクが上昇 など
- これらの影響に関して、家での運動や感染対策しながらのウォーキングなど、今できる運動を行うことで、下記のような効果が望めます。

**自己免疫力の向上** 感染に対する抵抗力 **ストレス解消** メンタルヘルスの改善  
**体重コントロール** 生活習慣病の予防・改善 **体力の維持・向上** 筋力の維持・向上  
**血流の促進** 腰痛・肩こりの改善・冷え性・便秘の解消 良好な睡眠

以上のことから、コロナ禍の中でもできる運動をしていくことで心身への影響を抑えて、コロナ禍を乗り切りましょう！！厚労省・スポーツ庁のHPに運動方法などの詳細があるのでぜひ参考にしてください。

#### 新型コロナウイルス感染対策 スポーツ・運動の留意点と、運動事例について

[https://www.mext.go.jp/sports/b\\_menu/sports/mcatetop05/jsa\\_00010.html](https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop05/jsa_00010.html)

#### 新型コロナウイルス感染症への対応について（高齢者の皆さまへ） - 全国の体操動画やリーフレットの紹介

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi\\_kaigo/kaigo\\_koureisha/index\\_00001.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/kaigo_koureisha/index_00001.html)

※元々の身体の痛みなどあるときは、悪化の影響を考えて無理だけはしないようにしましょう。

## まとめ

今回は新しい生活様式を送る上で睡眠不足、眼精疲労、食生活の乱れ、運動不足の予防・解消を目的にスタッフが資料を作成しました。

まだ新型コロナウイルス感染症の終息のめどが立たず、以前の生活に戻るのに時間がかかることが予測される現在、これらのことを知っておくだけでも、身体的・精神的に健康な生活を送れる可能性があるのではないのでしょうか。読んでいて不明点などがあればお気軽にスタッフまで質問してください。

#### 参考文献

「睡眠薬の適正な使用と休薬のための診療ガイドライン」

「新しい生活様式」における栄養・食生活のポイント

(<https://www.smartlife.mhlw.go.jp/common/pdf/plus1tool/reference.pdf>)

#### 食事バランスガイド

([https://www.maff.go.jp/j/balance\\_guide/attach/pdf/index-2.pdf](https://www.maff.go.jp/j/balance_guide/attach/pdf/index-2.pdf))