

カナリヤ通信



第32号

「カナリヤ通信」では、さまざまな考え方をもちた女性が、社会の中で遅く、それでいて女性らしく声を出して、人生を楽しみながら働く姿を表現していきます。

～働き方について考え、気づく～

休んでも続く不調は眼科受診を

目の不調 肩こり
頭痛 吐き気…

休んでも治らない…

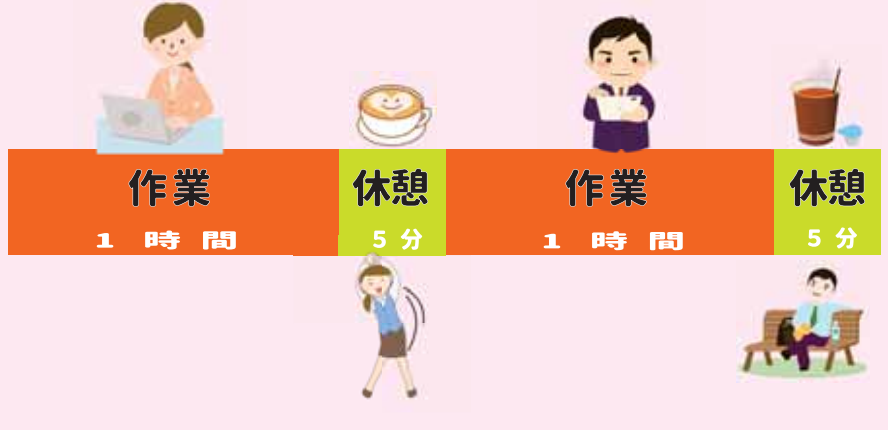
眼精疲労かも!?



そんなときは病院へ!

病気の予防・治療、メガネやコンタクトレンズが必要なことも

休憩をいれよう!



目を労りましょう!



わたしたちは、普通、目が疲れたな、重いなと感じても1日か2日の休養で回復します。しかし眼精疲労の場合は、目の不調の他に肩こりや頭痛、吐き気など頑固な身体的不調がみられます。休んでいるのに続くようであれば一度、眼科を受診するのよと思えます。受診する患者さんに話を聞くと、「仕事をしたいけれど長時間続けることができない」と訴える人が多いです。

①の屈折異常は、近視や遠視、老眼などが挙げられます。よく見えないのに頑張っていると、いつの間にか眼精疲労になっていきます。そうならないためには、眼科で自分に合ったメガネやコンタクトレンズを処方してもらうとよいでしょう。また、老眼が40歳代から徐々に進行していきます。特に遠視の人ほど早く始まり進行の速度も早いので、無理をせず眼科を受診したほうがよいでしょう。また、遠近両用のコンタクトレンズがある人は、遠近両用のコンタクトレンズがあるのでも眼科で相談してみましょう。

②の斜視・斜位ですが、リラックスしている時などに中心から目がずれていく人がいます。特に外にずれていく人は眼精疲労に陥りやすいので、予防のためにプリズム眼鏡を使用するなどして矯正するよいでしょう。③目の病気については、ドライアイや白内障や緑内障などの疾患が挙げられます。いずれも見え方に不具合が生じることから眼精疲労を引き起こしやすくなりますので治療を要します。

具体的症状としては、白内障は目の水晶体の部分が白く濁ってくるため、かすんだり、二重三重に見えたり、まぶしくなったりして、視力の低下が起きます。手術で濁った水晶体を取り除き、人工の眼内レンズを入れることで視力は回復します。緑内障は、視神経の異常によって視野が欠けて狭くなっていく病気です。進行すると失明する可能性もありますので、早期の治療が重要です。

定期的な検査で病気を早期発見



お茶の水・井上眼科
クリニック院長

岡山 良子氏

■ 仕事環境の変化

仕事をするとわたしたちにとって、パソコンやタブレット等は必須となっており、1日中見続けることによって目を酷使しています。パソコンやタブレットはちらつきや動きがあ

■ 予防法

わたしたちは、目から80%以上の情報を得ているといわれており、目はとても大切な臓器です。定期的な検査で病気の早期発見や視力の低下を確認することができ、治療を含めた対応策を取ることが出来ます。病院によっては眼科ドックを行っているところもあり、1年、年に1回受診してみてもいいかというか。

コンタクトレンズを使うことをおすすめします。

毎日使うパソコンやスマートフォンは、とても便利ですが仕事上、使用を止めない必須のアイテムですが、実は使用することによって目を酷使しています。特に年齢を重ねていくと、老眼になったり、目の病気になる可能性があります。



テーマは「眼精疲労」

罹患する目の不調や肩こり、頭痛、吐き気などを引き起こします。わたしたちは、情報の8割は目から得ているといわれる目は大切ですが、今回は、あなただけの目の健康な眼精疲労と、その予防・対策について眼科医の岡山良子先生に聞きました。

お茶の水・井上眼科クリニックの眼科ドック

検査時間の目安：約120分
費用：2万1,600円(税込み・完全予約制)
検査項目：問診、他覚的屈折検査、自覚的屈折検査、手持ち眼鏡視力検査、眼圧、眼位、調節機能、両眼視、視野検査(ハンフリー)、三次元眼底解析検査(OCT)、眼底撮影、BUT検査、涙液層破砕時間、涙液検査、角膜内皮細胞検査、診察・細隙灯顕微鏡検査
問い合わせは、03-3295-7735(月～土・午前9時～午後5時)

眼精疲労

今回は7月11日付です。テーマは「ダイバーシティ経営」です。

8月の夏のリコチャレ開催のお知らせ

8月9日(水)に日本大学理工学部駿河台キャンパスに於いて「わたしの住むまちをデザインする仕事」を開催します。そこで、中学生や高校生、高等専門学校生、専門学校生、大学生の皆さん、8月9日に日本大学理工学部駿河台キャンパスに来ませんか。わたしたちが豊かに暮らせる技術を建設業界で活躍している技術者がわかりやすく説明してくれます。案外、気が付かないところに面白い発見があるかもしれません。「見て!触れて!体感して!」、面白さを知ってください。

問い合わせは、日本建設通信新聞社内リコチャレ実行委員会・電話03-3259-8711、ファクス03-3259-8730。詳細は、ホームページ(https://www.kensetsunews.com/rikochalle)。

コンパクトに持ち運んで涼をとる

一心堂本舗の「ひだりうちわ」

6月といえば、雨。じめじめ、しとしと。うとうしい季節ですね。こころは、夏の到来が早いという予報もあり、梅雨明けとともに本格的な暑さがやってきます。

そこで今回登場するのが、一心堂本舗の「ひだりうちわ」。コンパクトだけれど、使い勝手は抜群。女性の手くらの大きさなのでバックやポケットにもすっぽり収まり持ち運びにも便利、どこにでも連れて行きたくなるサイズ感です。また、使っている紙も、ニューヨークやドイツのデザイナーがデザインしネパールで作られた手漉きの紙や、京都の型染職人によって染められた友禅染手漉き紙など厳選した上質な紙を使用しているのです。デザインも豊富で花やだるま、魚、はたまたタコなど個性的で愛嬌が



溢れているのでとても愛着が湧きます。うちわの名産地、香川県丸亀市で作られているので、丈夫で長く使える品質の高さ。さらに、専用の「だるま型うちわケース(別売り)」も用意しています。荷物がたくさん入ったバッグの中でも安心して持ち運べます。また、暑中見舞いや夏の便りとしてメッセージを添えて「ひだりうちわ」を送りたいあなたには、「宛名・メッセージシール」もあります。大事な人にメッセージを添えてうちわを送る、そんな粋なはからいができる素敵な一品です。価格は、ひだりうちわ900

円、だるま型うちわケース300円、宛名・メッセージシール100円(ともに税込み)。東急ハンズとロフトの一部店舗などで販売中です。

◇ひだりうちわとだるま型うちわケース、宛名・メッセージシールの3点セットを抽選で合計20名にプレゼント!

住所、氏名、電話番号を明記の上、編集部にご返信ください。応募先は、お申し込みの住所までお送りください。締め切りは6月25日(月)です。



いまより素敵な暮らしを提供



サーモス マーケティング部 広告宣伝課 笹刈 真由美さん

ステンレス製魔法びんを中心とする家庭用品を製造・販売するメーカーで、広告やプロモーション活動に携わっています。ブランドや製品、消費者ターゲットに合わせ幅広い施策を行っており、仕事内容を一言で説明するのは難しいのですが、わたしの仕事の本質は製品と消費者を結び付けることだと思っています。

以前は広告制作会社に勤めていましたが、自分が世の中におすすする製品にきちんと責任を持ちたいとメーカーに転職しました。いまより素敵な暮らしを提供していきたい、そんな思いで仕事に取り組んでいます。

お問い合わせ
株式会社日本建設通信新聞社 カナリヤ通信編集部
TEL03-3259-8711 FAX03-3259-8730

ご意見・ご感想、プレゼントの応募は
canaria@kensetsunews.comまでお寄せください。
「カナリヤ通信」は、日本建設通信新聞社の登録商標です。



webで公開中