孝　心　新　聞　２０１７　10月号

眼精疲労の主な原因

①目の病気
近視、乱視、老眼などが進行するとピント合わせの調整の為、眼球内部での筋緊張が続きます。視力低下などで目を凝らしたりすると、目の疲れや肩こりが生じやすくなり、眼精疲労の大きな原因となります。緑内障、白内障、斜視、斜位なども原因になります。

②身体の病気
風邪などで体力が低下している時も眼精疲労の症状が現れる時があります。また、虫歯、歯周病、耳や鼻の病気、更年期障害、自律神経失調症、低血糖、糖尿病、脳の障害などの病気でも眼精疲労を引き起こします。

③生活環境
パソコンやスマートフォンの普及により、仕事でも私生活でも長時間にわたり目を酷使する機会が増えています。また、シックハウス症候群が眼精疲労に与える影響も指摘されています。

④精神的ストレス
自律神経の乱れも大きな原因となります。ストレスが高まると不安感やイライラなどの精神的な影響だけでなく、高血圧や血行不良をはじめとした精神的病気を引き起こします。眼精疲労もその症状のひとつです。

眼精疲労（がんせいひろう）

読書などのように眼を持続的に使うと、眼の疲労感、眼の重圧感だけでなく、全身にも疲労、頭痛、肩こり、吐き気などが起こることがありますが、これを一般的に眼精疲労といいます。

眼精疲労の原因は、実にさまざまなものが考えられています。原因を特定することが難しい場合が多く、原因と考えられるものを一つ一つ除外して追及していきます。

眼精疲労の原因は、大きく4つに分けて考えられています。①眼に原因があるもの、②全身に原因があるもの、③精神的なもの、④環境的なもの、です。



眼精疲労度チェック！

パソコン、スマートフォンを日常的に長時間見ている方の9割が目の疲れや痛みを感じています。それが眼精疲労なのかどうかの判断がつかない場合も多いようです。下記チェック項目で確認してみましょう。

① １日に5時間以上パソコンやスマートフォン、またはテレビを見ている
② 首や肩に痛みやコリを感じることが多い
③ 目がゴロゴロしたり、目の奥が痛む
④ まぶたが痙攣することがある
⑤ 目の乾燥や、充血から、目薬をよく使用している
⑥ まぶたが重く感じることがある
⑦ 近くを見ていて、急に遠くを見るとピントが合いづらい
⑧ 室内から外に出ると、眩しく感じることがある
⑨ メガネやコンタクトレンズの度を何年も調べていない
⑩ 頭痛の頻度が増えている
⑪ 夜、なかなか寝付けない
⑫ イライラすることが多くなった
⑬ 視力が落ちてきたように感じる、または近視が進んでいる気がする
⑭ エアコンの効いた部屋での作業が多く、目が乾燥しがち



2つ以上当てはまる場合は眼精疲労の可能性があります。早めのケアで症状の改善に努めていきましょう。

口コミ投稿お願いします！！
Google map『接骨院孝心』で検索
エキテン『接骨院孝心』で検索
↓
「口コミを書く」
一緒に写真を撮ってくださる方も募集中！



今月のスタッフのつぶやきは裏面です

孝　心　新　聞　２０１７　10月号

当院の施術方法一覧です。関心のある方はお気軽にお尋ねください。



酒マッサージ法・筋膜リリース

故小山田先生の酒マッサージ法は筋膜に着目したマッサージ法。（現在は、お酒を使っておりません）最近注目の筋膜リリースも取り入れています。



アクティベーター治療（やさしい背骨・骨盤調整法）

器具を使って関節にコインを弾く程度の振動を関節包や靭帯の受容器に与えます。神経系に作用して関節や筋肉の動きを改善。背骨や骨盤もやさしく調整。背骨や骨盤の調整で自律神経系も改善します。妊娠中の方、お子様、高齢者の方も施術できます。



背骨・骨盤調整

ストレッチの延長のような方法。関節を広げて歪みを調整。適応か見極めて施術します。高齢者、急性期には行いません。事前に確認し、苦手な方には行いません。



はり治療

現代医学的な考えに基づく。どこが痛みの原因なのかを見極めて針を打つポイントを決めます。血流が良くなり、また免疫力も高まることで治癒へ導きます。



超音波治療器

振動と深部への温熱作用

ひざの痛みによく使います。肘、指、スジの痛みやねん挫、肉ばなれにも。骨折の治癒促進にもなります。







干渉波治療器

鎮痛、血流改善、筋緊張改善

ドクターメドマー

下肢のリンパと血流改善

遠赤外線治療器

温熱作用

神経筋促通法　ES-530使用

神経と筋肉を再教育。姿勢の改善。動作の改善

立体動態波・ハイボルテージ　ES-530使用

深部まで届く特殊な電気。痛みを緩和する効果が高い。

3DMENS　ES-530使用

炎症の発痛物質を抑制。ミトコンドリアを活性化して治癒を促進。



今月のスタッフのつぶやき

接骨院　孝心　検　索

スマホの料金を見直すために携帯ショップに行ってきました。住居兼店舗なので、スマホは必要ありませんが、今の時代は持っていないと仲間との連絡が取りにくいですし、出掛けた時に便利なので持っています。持っているだけで毎月数千円も出費するのはもったいないですね。　（院長）



ケチで節約家の長男、あればあるだけ使ってしまう次男、割と計画的に使う一番年下の娘と三人三様の我が家の子供たち。長男と次男は両極端で、足して割ったらちょうどよいくらい。娘は、お兄ちゃんたちを見て育ったおかげか一番バランスがいいようです。　（鈴井真由美）



低血圧で朝が苦手です。そこで眠りの状況を管理する「睡眠アプリ」を利用してみると、朝の目覚めが本当に快適になりました。アラームが鳴ってくれるタイミングがいいんですね。あとは寝る前のスマホをやめることです…。　（松山）



先月の初めに新婚旅行で北海道へ一週間行ってきました。函館から知床まで旅行し、天気にも恵まれ楽しい旅行でした。記念に陶芸に挑戦しました。届くのが楽しみです。　（縣）



むちうち症（交通事故）、首や肩腰・膝の痛み、スポーツ障害、ねんざ、打撲、肉ばなれ、肩コリなどお気軽にご相談ください。

接骨院　孝心　検　索

NPO法人 東洋医学推進協会

接骨院　孝心

マッサージ・はり・きゅう院併設

TEL 053（451）4523

交通事故（自賠責）・健康保険

〒432−8023

浜松市中区鴨江1−37−17

