

目は疲れていませんか？

パソコンやスマホは現代の生活に欠かせない物となっています。
私たちの生活が便利になった一方で、眼精疲労に悩まされる人が増えています。
また、子供がスマホを持つ事による、小児の近視増加も問題となっています。
最近見えにくいけど、年のせいかな？と自己判断するのは危険です。
目を大切にするセルフケアを行い、目の異常があれば早めに眼科へ行くことが大切です。
【代表的な目の病気について】



ドライアイ

ドライアイは、水分ではなく油分を補う必要が！？

◎目が乾いて疲れやすい・ごろごろする・痛みや充血・見えにくい

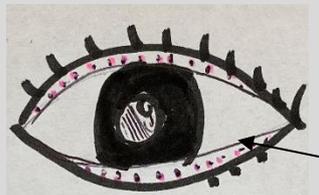
涙の分泌量
が低下

マイボーム腺
機能不全 (MGD)

ドライアイの原因の
86%がMGD
と言われています。

マイボーム腺機能不全の有病率は
19歳以下で0%、20代で11.8%、
30代で5.6%、40代で21.6%、
50代で32.8%、60代で41.9%、
70代で48.4%、80代で63.9%

出典：令和5年2月10日マイボーム腺
機能不全診療ガイドライン
マイボーム腺機能不全診療ガイドライン作成委員会



油分を出しているマイボーム腺。
ここが詰まったり、血流不全とな
ると、脂が出ないため涙が蒸発し
やすく保持出来なくなります。

原因は加齢・コンタクト・ストレス。特にマイボーム腺においては、汚れでの炎症や脂の詰まり等があげられます。※涙が少なくなるのは、中高年の女性に多いシェーグレン症候群が原因の場合もあります。ドライアイ・ドライマウスが長引く場合は受診しましょう。

【セルフケアでの予防】

- ・パソコン等の作業中は、意識的に目をパチパチ、まばたきの回数を多くする。
- ・エアコンの直風はさけ、部屋の乾燥を防ぐために加湿器を使用。
- ・温罨法：目の周りを温め、マイボーム腺の詰まりをよくします。
- ・目元を不衛生にしない：まつげダニ（ニキビダニの一種）もマイボーム腺を詰まらせ、かゆみの原因にもなります。まつげの生え際がかゆい・ふけや目やにが増えた方は要注意！目を優しく洗えるアイシャンプーも販売されていますのでご活用ください。



【豆知識】ものもらいを医学的に言うと、マイボーム腺が感染した場合は「麦粒腫（ばくりゅうしゅ）」・マイボーム腺の出口が詰まり、慢性的な炎症が起きた結果、肉芽腫という塊ができる病気を「霰粒腫（さんりゅうしゅ）」といいます。



白内障

50代で2人に1人・70代で5人に4人、
80代になると100%の人がなると言われています。

◎ 視界が霞む・光が眩しい・光の加減によって見え方が変わる・視力低下
目の水晶体が加齢で白く濁りピント調節が上手く出来なくなることで視力が低下します。
最大の原因は加齢で、初期には進行を遅らせる点眼もありますが、水晶体は一度濁ると元には戻らないため、治療の中心は手術となります。

緑内障

40歳以上は20人に1人、70歳以上では10人に1人が発症

◎ 眼底にある視神経が障害を受けて、何年もかけて視野が徐々に欠けていく。
自覚症状があまりない。◎ 中高年の失明原因1位
原因は加齢や遺伝的要因があり、近視のかたは発症リスクが高いと言われています。
欠けた視野は元に戻らないので、早期発見で症状進行を防ぐことが重要です。
パソコンで出来る簡易チェックも検索で出てきますので、ぜひご活用ください。

加齢性黄斑変性

「目の生活習慣病」日本では近年急激に患者数増加。

◎ 黄斑部（網膜の中心）に異常が起こり、視野がゆがんで見えにくくなる。
50代から始まることが多く、加齢に加え遺伝的体質の他、喫煙、太陽光、偏食が関係する。
ほうれん草・ブロッコリー等の緑黄色野菜は黄斑部を守る役割があります。

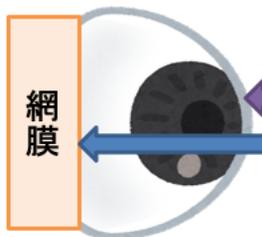


1日8時間以上VDT（Visual Display Terminal）作業に従事される女性には、一般的に「VDT 症候群」と呼ばれる目の症状（眼精疲労など）や身体の症状（肩こりなど）と共に「冷え」に悩むケースが多く見られます。

ブルーライトはなぜ目に悪いのか？

網膜に影響大！！

TV・パソコン・ゲーム機器・スマホなどから多く発生しているのがブルーライトですが、ブルーライトは目の奥まで到達する光のなかで最も強い光です。紫外線の次に波長が短く、（波長は短いほどエネルギーが強い）散乱しやすい特徴があります。散乱光はまぶしく、像のチラツキを生みますので、水晶体は頻繁にピント合わせの運動を余儀なくされて、目を疲れさせます。



紫外線はほとんど網膜に達しない

ブルーライトは網膜に達して視神経疾患や網膜疾患を引き起こす

- ★対策として◎ブルーライトの画面を1時間以上連続で見ないようにする。
- ◎ブルーライトカットのフィルムや、保護めがねを活用
 - ◎パソコンの設定でブルーライトを減らすことも出来ます。
 - ◎寝る1～2時間前にデジタル画面を見ない。

健康管理室だより 2023 増刊号

健康経営優良法人2023

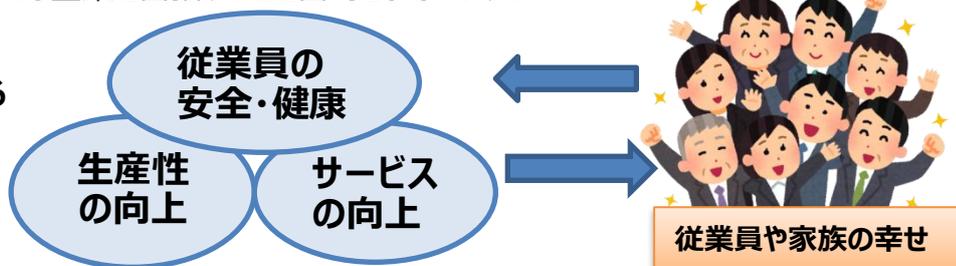
令和5年3月15日
 ポルテックスセイグン
 健康管理室 佐藤

健康経営とは？ →従業員の健康は会社の資産 という考え。

社員の安全・健康は会社の資産であり、一人一人が健康でいきいきと働くことはサービスの向上や企業ブランドの構築につながります。従業員やその家族の幸せが会社の生産性を高めることとなります。健康経営を行うことで、社員やその家族とともに成長し続けられる企業を目指すことを目的としています。

健康経営優良法人認定制度

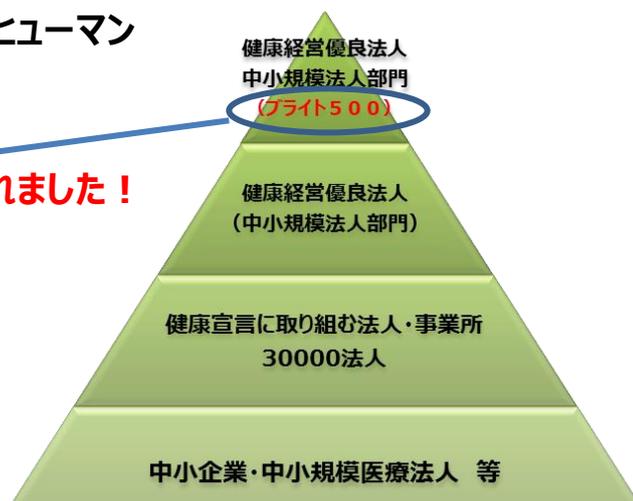
特に優良な健康経営を実践している
 大企業や中小企業等の法人を
 顕彰する制度。



健康経営優良法人ブライト500を取得！！

ポルテックスセイグン・アーク・セイワ・ピース・サンエイ・ヒューマン
 の6社が、健康経営優良法人に認定されました。

その中でもポルテックスセイグンは、3年連続で
 上位500位内である、「ブライト500」に認定されました！



ブライト500を取得したのは群馬県内で5社。
 セイグンがその中の1社となりました！

2023 健康経営優良法人（中小）の全国認定件数は
 14012件・群馬県では247件が認定されています。



64	株式会社三四	私	小山市	その他
65	群馬ヤクルト販売株式会社	群	前橋市	小売業
66	太陽誘電健康保険組合	群馬	高崎市	公法人、特殊法人（地方公共団体、独立行政法人、公共組合、公団、公社、事業団等）
67	社会福祉法人マグリアニセン	群馬県	高崎市	医療法人、社会福祉法人、健康保険組合等保険者
68	石川建設株式会社	群馬県	太田市	建設業
69	株式会社ポルテックスセイグン	群馬県	安中市	運輸業
70	株式会社ゴサン	埼玉県	さいたま市	製造業

★今後も、健康経営施策への取り組みにご協力をお願い致します。