

シニア・健康

スマホの使用

光 と 影

総務省の調査では日本人の六割が所有するスマートフォン。大音量による聴覚障害、近くで画面を見続けることによる近視への懸念がある半面、視覚、聴覚障害者の補助ツールとしての

障害補助に有用 近視や難聴注意

有用性が確かめられている。市民公開講座「スマートフォンと影」(日本学術会議主催)が開かれ、専門家がこの画面について講演。適切な使用方法を守る一方で、補助具としては

「悪影響を防止するためにイヤホン使用を一日一時間にとどめ、使用後は耳を休めるように心掛ける」とよい。十分な睡眠や、日常の騒音を耳栓などで避けることも大切だ」と話した。外の音をシャットアウトする機能が

「悪影響を防止するためにイヤホン使用を一日一時間にとどめ、使用後は耳を休めるように心掛ける」とよい。十分な睡眠や、日常の騒音を耳栓などで避けることも大切だ」と話した。外の音をシャットアウトする機能が

スマートフォンの光と影

注意点	可能性
<ul style="list-style-type: none"> 80~85デシベルより大きな音は悪影響 イヤホンは1日1時間まで 使用後は耳を休める 睡眠も大事、騒音には耳栓 	<ul style="list-style-type: none"> マスク使用で不便6割 スマホとAIで音声の文字変換機能が高度化 雑音のない磁気ループシステムの普及
<ul style="list-style-type: none"> 小児の近視が世界で急増 スマホは人の目が経験したことのない強い刺激 近視のほか、斜視の危険も 保護者が使用時間管理を 	<ul style="list-style-type: none"> 文字拡大や読み上げ機能が既に実装 色調補正など多様なアプリ 音声入力や移動と情報アクセスが容易に



ジョギング好きな人へ

「そこで、診察室には脛(すね)が痛いと言って訪れる人が多くなります。一見すると腫れたり、熱があったり、赤くなっているようなところはなく、外観上は正常です。特に外傷はないので当たり前かもしれません。しかし、脛の部位を押すと痛む箇所を持っています。こんな時には、疲労骨折かシンスプリントを疑います。どちらも頑張り屋さんでよく走る人に多く、また上級者も下級者もどちらにも見られます。

脛の上の方の痛みでは疲労骨折が多く、下の方の向こう脛の内側の痛みではシンスプ

県医師会員 横村 伸夫

(白河市・よこむら整形外科クリニック)

入念にストレッチ

「おおよそ三ヶ月は練習を休むことが必要になります。一方、患者さんの数が多いのはシンスプリントです。日本語では過労性脛骨骨膜炎と称しますが、スポーツ現場ではシンスプリントとして知られています。この場合患者さんは練習をしながら治療することを希望するのがほとんどです。中高生などは大会が間近に迫り休むことができないためです。

脛の病気なのですが、足のケアが大切です。そこで走り方や靴の調整、ストレッチを指導します。走り方に癖のある人なら指導者にフォームをチェックしてもらいましょう。また大事なものは靴との相性です。記録にこだわるとあまり、練習時にも軽く、ソール

「走ることによる脛に衝撃が加わります。中高生のような少年少女では骨はしなやかですが、長時間休みなく衝撃が繰り返されると金属疲労のようなひびが入ったり、筋付着部に断裂を生じさせたりします。可能であれば比較的柔らかいエアグランドがお勧めです。

また、中高生は身長が伸びる時期ですが、骨と筋肉は一緒に伸びず、筋肉が半年程度遅れて骨に追いつくため普段は筋肉が短縮していて身体が硬い状態です。そこに走ることにより急に筋肉を伸展させると断裂や損傷が生じますので、成長期のスポーツ選手ほど入念なストレッチが大変重要となります。

― 次回は11月2日掲載 ―

適塩で適量を食べる

「新型コロナウイルスの影響で県民の生活にさまざまな変化が起きている。

― 新型コロナウイルスの影響で県民の生活にさまざまな変化が起きている。

「外出自粛やテレワークの拡大により、飲食店のテイクアウトやスーパーのチルド惣菜が充

「外出自粛やテレワークの拡大により、飲食店のテイクアウトやスーパーのチルド惣菜が充

「一日三食、決まった時間に食事を食べるという習慣が崩れ、間食や甘い味の嗜好品が増えている。塩分過多による高血圧や動脈硬化のリスクが高まっている。県民は食塩の摂取量が多い

「一日三食、決まった時間に食事を食べるという習慣が崩れ、間食や甘い味の嗜好品が増えている。塩分過多による高血圧や動脈硬化のリスクが高まっている。県民は食塩の摂取量が多い

「出す硫化水素やメチルメルカプタンなどが口臭の原因になる」と言われています。歯周病菌は空気を嫌う嫌気性菌が多いため、歯周病が進行して歯周ポケットが深くなるほど菌が多くなり口臭もそれに伴ってひどくなる

「出す硫化水素やメチルメルカプタンなどが口臭の原因になる」と言われています。歯周病菌は空気を嫌う嫌気性菌が多いため、歯周病が進行して歯周ポケットが深くなるほど菌が多くなり口臭もそれに伴ってひどくなる

歯周病の

「に唾液の分泌量が減っていく傾向にあります。この場合、マウスウォッシュやマウススプレーなどを使用し唾液の分泌を促すと効果的です。

「に唾液の分泌量が減っていく傾向にあります。この場合、マウスウォッシュやマウススプレーなどを使用し唾液の分泌を促すと効果的です。

▽環境整備を

「京都大耳鼻咽喉科・頭頸部外科の山本典生准教授は、新型コロナウイルス感染症の流行でマスクの装着が増え、口元が見えないことで聴覚障害者の六割が不便を感じているとの調査結果を基に、聴覚を補助するスマホの可能性に言及した。

「京都大耳鼻咽喉科・頭頸部外科の山本典生准教授は、新型コロナウイルス感染症の流行でマスクの装着が増え、口元が見えないことで聴覚障害者の六割が不便を感じているとの調査結果を基に、聴覚を補助するスマホの可能性に言及した。



ビュー①

「これまで、県民の健康づくりに貢献する活動が展開されています。食生活や運動不足の影響下で心掛

「これまで、県民の健康づくりに貢献する活動が展開されています。食生活や運動不足の影響下で心掛

「適塩で適量を食べる」が健康増進の鍵。塩分過多による高血圧や動脈硬化のリスクが高まっている。県民は食塩の摂取量が多い

「適塩で適量を食べる」が健康増進の鍵。塩分過多による高血圧や動脈硬化のリスクが高まっている。県民は食塩の摂取量が多い

「適塩で適量を食べる」が健康増進の鍵。塩分過多による高血圧や動脈硬化のリスクが高まっている。県民は食塩の摂取量が多い

「適塩で適量を食べる」が健康増進の鍵。塩分過多による高血圧や動脈硬化のリスクが高まっている。県民は食塩の摂取量が多い

(日本学術会議主催の市民公開講座の講演から作成)