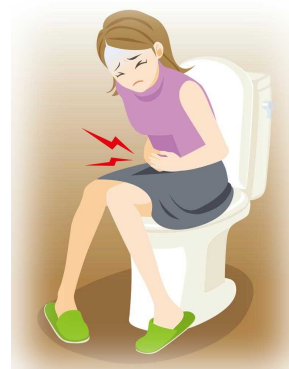


## 下痢止めを飲んでは大げな下痢もある

極度の緊張などによって、お腹が緩くなる経験はだれしもあると思います。これはストレスによって腸の動きが過剰になり、大腸で吸収されるはずの水分が十分に吸収されずに排泄されることで起こります。下痢とは本来、体にとって危険な異物を排除するための防御機構のひとつで、ストレスに加え、食べ過ぎや飲み過ぎ、冷え、ウイルスや細菌がその原因となります。前者の3つは市販の下痢止めで対処することができますが、ウイルスや細菌が原因の場合、むやみに下痢を止めると本来の防御機構を妨げることになり、症状が悪化するだけでなく、生命に危険が及ぶこともあるので注意が必要です。



## ブルーライトは目に良くない!!

ブルーライトとは、私たちが見ることのできる可視光線の中で最も波長が短く強いエネルギーを持っています。太陽光に含まれているのもちろんのこと、私たちが毎日のように使っているパソコンやスマートフォン、テレビやゲーム機などのディスプレイからも発生しています。昨今の生活様式はこのディスプレイを見る機会が長時間となっており、体への影響が懸念されています。ブルーライトを発生するディスプレイなどに長時間さらされると、目や体に大きな負担をかけるといわれています。一連続作業時間が1時間を超えないようにし、次の作業時間までの間に10分~15分の作業休止時間を設け、かつ一連続作業時間内において1回~2回程度の小休止を設けることが推奨されています。



## でもブルーライトには大切な役目がある

ブルーライトには体のサーカディアンリズム(体内時計)をコントロールするという重要な役割を担っています。人の目の網膜がブルーライトの光を受けると脳は「朝」と判断し、メラトニンという睡眠をつかさどるホルモンの分泌を抑制して覚醒します。またブルーライトの光がなくなると脳は「夜」と判断し、メラトニンの分泌が活発になり睡眠が奪われます。夜も明るい環境で遅くまでブルーライトを浴びる生活を続けていると、サーカディアンリズムが乱れて、全身への悪影響は否めません。朝起きたら太陽の光を浴びてサーカディアンリズムをリセットし、毎日体内リズムを整えて健康的な生活をしましょう。



河北仙販 第6回私の新聞オーディション入選作

