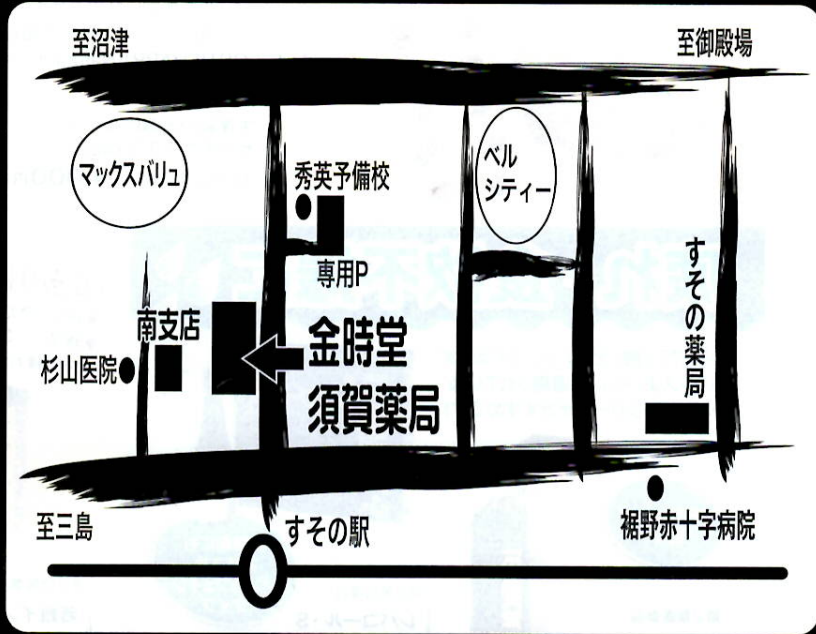


自家製剤 各種	皮膚病	ぜんそく せき・たん	十日間療法 痔の	漢方薬 エキス剤	ひざ・腰痛 神経痛	肝臓	冷え症	婦人病	毎月 1日・20日と 第1土曜日 ポイント2倍	資生堂化粧品 眉の描き方 アドバイス 無料
------------	-----	---------------	-------------	-------------	--------------	----	-----	-----	----------------------------------	--------------------------------

創業 昭和5年 「相談できる」あなたの薬屋さん
きんときどう

金時堂 須賀薬局本店

AM9:00~PM6:00 定休日/木曜・日曜・祝日
裾野市佐野807-14(すその駅前通り)
電話 055-993-0189 FAX 055-993-0595



屋久島ガジュツの胃腸薬 胃弱の方におすすめ 恵命我神散	血液さらさら 血圧・頭痛・肩こりに 冠丹元顆粒	熊笹原形質液 口臭・口内炎に サンクロン液
--	--------------------------------------	------------------------------------

目を酷使していませんか?



スマホ使用によるVDT症候群が急増中!

VDTとは Visual Display Terminal (ビジュアル・ディスプレイ・ターミナル) の略です。VDT 症候群とはスマートフォンやパソコンのモニター、テレビなど何らかのディスプレイを長時間使用したことによる心身トラブルの病気で、「テクノストレス眼症」とも呼ばれています。特に、目の疲れや痛み、首・肩のコリや痛みを訴える人が多く、放置していると心の病にもつながるといわれています。

目の症状

- 疲れ ● 痛み ● 乾燥 ● かすみ
- 視力の低下 ● ピントが合いづらい

身体の症状

- 首・肩コリ ● 手足のしびれ
- 腕・手、指のだるさ、痛み
- 腰・背中のだるさ、痛み

精神的な症状

- イライラする ● 不安感に襲われる
- 眠れない

目の疲れを予防しよう!

- ✓ 適度に休憩をとる
目を閉じる、目薬をさす、ホットタオルをあてる、遠くの景色を眺めるなどして目をリフレッシュしましょう。
- ✓ 軽いストレッチをする
適度に身体を動かして、緊張をほぐしましょう。簡単なストレッチを行い、同じ姿勢を続けないようにしましょう。
- ✓ 就寝前には…
夜寝る前の2~3時間は、スマートフォンやテレビ、パソコンの画面を見るのは避けましょう。
- ✓ 緑内障などの眼の疾患がある方
過度なVDT作業で、病気が悪化する危険性があるので、十分注意しましょう。異常を感じたら、主治医に相談しましょう。

“加齢黄斑変性”

近年増加中!

どんな症状? 目の網膜にある黄斑部が変性を起こす病気です。視野の中心部分が暗くなる、ゆがんで見える、視力が低下するなどの症状が現れます。

原因はなに? タバコ、肥満、太陽光、偏った食事などが関与しているといわれています。これらに注意し、外出時にはサングラスなどで目を紫外線から守ることも大切です。

加齢黄斑変性チェック
読書をする距離で、片方の目だけで中心の点を見てください。

次の**症状**がある方は、**検査・受診**をおすすめします。

- 1 部分的に線が曲がって見える
- 2 部分的にゆがんだり、ぼやけて見える
- 3 格子が部分的に欠けて見える

加齢黄斑変性チェックシート
テラスライチャート