

하는 목욕탕의 뜨거운 물속에서 느끼는바, 나른해지면서 졸리워지는 기전과 비길 수가 있다.

또한 심리적으로 겨울철의 추운 날씨에 몸과 마음이 움크려졌다가 따뜻하여지면서 심신이 이완되고 해방감으로 인하여 나타난다는 설명도 있다.

그러나 이러한 여러가지 설명은 그 가능성을 말하는 것이지만 단정적으로 말할 수 있는 것도 아무것도 없다. 그러므로 춘곤증을 없애려면 비타민B 복합체를 포함한 적당한 영양섭취, 일반적인 피로회복방법이용 및 완전한 심신이완은 오히려 피로를 풀지 못하므로 적당한 심신긴장으로 생활하는 가운데 춘곤증이란 접차로 적어질 것이다.

<필자 = 서울의대 생화학교수·의박>

100字

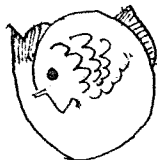
상식

양수과다증

태아를 싸고 있는 양막(羊膜)에 병이 있다던지 양수의 순환이 원활하지 못하면, 양수가 불어 달수(月數)에 비해 자궁이 커진다. 대체로 임신 6·7개월 이후에 발견되는데, 원인은 모체에 병(매독, 신장병, 당뇨병)이 있다던지, 태아에게 이상(쌍둥이, 기형)이 있든지, 고년초산(高年初産), 임신회수가 많은 사람에게 일어난다.

자궁이 커지고 피로워지기때문에 인공조산(人工早産)을 하는 수도 있고, 진통미약(鎮痛微弱)증세를 일으키는 수도 있어, 이때는 입원해산(入院解産)하는 것이 좋다.

눈의 피로와 그 대책



운동호

안정피로라 함은 눈을 사용하는 작업을 할 때 특히 근거리 작업때 건강한 사람에 비하여 쉽사리 눈이 피로해지며 안구통, 두통, 전두부의 압박감 또는 시력감퇴 복시등이 나타나며 더 나아가서는 오십 구토등도 발생함을 말한다.

여기에는 여러가지 원인이 있어 다음과 같이 분류하였으나 단독원인으로 오기 보다는 몇가지 원인이 합병하여 오는 수가 많다.

원시나 난시가 있을때

1) 조절성안정피로

원시, 난시, 노안, 부동상(anis-eikonia) 조절장애때 나타난다.

원시안에 있어서는 같은 연령에 있어서 정시안에 비하여 큰점(최대

한으로 조절하였을 때 망막에 초점을 맺을 수 있는 가장 가까운 물체의 위치를 말함)이 멀어지고 조절영(물체를 명시할 수 있는 범위: 조절을 하지않고 물체를 명시할 수 있는 원점과 최대한으로 조절하였을 때에 명시할 수 있는 근점과의거리를 말함)이 짧으므로 정시안에 비하여 많은 조절이 필요하게 되므로 쉽게 눈이 피로해진다.

난시인 경우는 주로 각막에서 이루어지는 광선의 굴절상태가 쉽게 말해서 수평 및 수직방향이 다른 경우 굴절된 광선 즉 눈에 비친 물체가 망막면에 한점을 이루지않고 두개의 선 모양으로 맺어짐으로서 쉽게 피로가 온다고 할수 있다.

일반적으로 우리의 이상적인 독서거리는 약 30cm로 생각한다. 그런데 연령이 증가함에 따라 수정체의 탄력성이 감퇴된다. 수정체의 탄력성이 감퇴되면 조절력이 감퇴되어 근거리작업이 장해된 상태를 노안이라고 한다.

우리가 30cm거리의 물체를 명시 하려면 3.3^D의 조절력이 필요하다. 45세의 사람의 조절력은 3.5^D이므로 45세까지는 근거리작업에 지장이 없겠으나 이 연령을 초과하면 차차 노안이 오게되어 눈의 피로를 느끼게 될 것이다.

부동상이라함은 양안에 비친 물체의 크기가 다른 경우를 말하며 그러므로서 한 물체가 두개로 보일 수도 있다.

대개 양안의 굴절상태가 다른 경

우 또는 동일굴절상태라 하더라도 그 정도의 차이가 심한 경우에 나타난다.

사팔눈도 그 원인의 하나

2) 근성(筋性)안정피로(muscular asthenopia)

잠복성사시, 복주이상등에 나타난다.

잠복성사시는 일명 「사위」라고도 말하며 두눈으로 물체를 볼때에는 두눈의 시선이 반듯하게 물체로 향하나 한눈을 가리면 가려진 눈은 그 눈의 가장 편안한 위치 즉 내측 외측 또는 상측등으로 편위되는 상태를 말한다.

그러므로 사시가 될 소질이 있다고 말할 수 있겠다.

우리가 물체를 보면 두눈이 반듯이 그 주시물체로 향해야만 되나 위에 말한 사위의 경우는 주시물체로 두눈의 시선을 집중시킬려면 정상인에 비해 많은 힘(안근의 힘)이 필요하게되어 쉽게 피로감을 느끼게된다.

복주라 함은 안구가 내쪽으로 물리는 상태이며 복주근점은 최대한으로 복주하였을 때의 각막 정점으로부터 주시물체까지의 거리를 말하며 통상 약70mm로 되어있다.

어떠한 원인으로 복주근점이 100mm 이상으로 멀어지면 복주이상으로 간주하여 눈이 쉽게 피로해진다.

외사위, 외사시, 한눈의 약시, 안

구불출, 내직근 마비때에 나타나며 때로는 중추신경질환때 나타날 수도 있다.

눈병이 있으면

3) 증후성안정피로

(Sgmpomatie asthenopia)

결막, 각막, 안검등의 질환, 또는 녹내장등에 온다.

원래 눈은 뇌(중추신경)와 가장 근접된 기관으로서 신경이 에민한 곳이다.

위에 말한 외안부질환, 즉 결막, 각막 안검의 질환때 그곳에 분포되

어 있는 신경이 자극됨으로서 눈이 쉽게 피로해지며 그 신경이 전두부에 분포되어 있고 신경과 연결되어 있는 경우는 두통등을 호소하게 된다.

녹내장은 안압이 상승된 상태를 말하며 안압상승으로 신경자극등으로 눈의 피로 및 두통을 호소한다.

4) 신경성안정피로

(nervou asthenopia)

신경증, 신경쇠약 히스테리 등에 나타난다.

<필자 = 서울대 의대 안과교수>

다터김의 임상수첩

삼출성(滲出性) 체질

흔히 소아과의사들이 아기환자의 어머니에게 「이 아이는 삼출성체질입니다」라는 말을 쓰는데, 도대체 이것이 무슨 소린지, 아마 대다수의 어머니는 말을 못알아 들을것 같다.

이 체질은 젖먹이때부터 나타나는 외부자극에 민감한 체질이다.

피부색은 칙푸르고(胄白色), 얼른 보기에 살이찌보이나 이것은 지방비대(脂肪肥大)이며, 근육의 발육은 오히려 나쁘고 탄력성도 없다.

머리와 눈섭주변에 비듬딱지가 많고, 얼굴에는 습진이 생기며, 목과 겨드랑이·사타구니·팔다리의 매디에도 습진이 생기기 쉬우며, 조금 더 크면 혀에 불규칙적인 백태가 생긴다.

장(腸)도 과민해져서 점액(粘液)이나 좁쌀같은것이 섞인, 때로는 피도 섞인 묽은 변을 보고, 또 어떨때는 변비가 된다. 호흡기도 민감하게 되고 추운공기에 접촉하면 금세 후두염이나 기관지염에 걸린다.

또 이런 아이들은 신경질이어서 체온도 높고, 여름에는 더위를 먹는다.

그러나 국민학교에 입학할 나이가 되면 저절로 증상이 줄거나 없어진다.