

あけましておめでとうございます。今年もトピックスをよろしくお願ひします。

ドライアイ



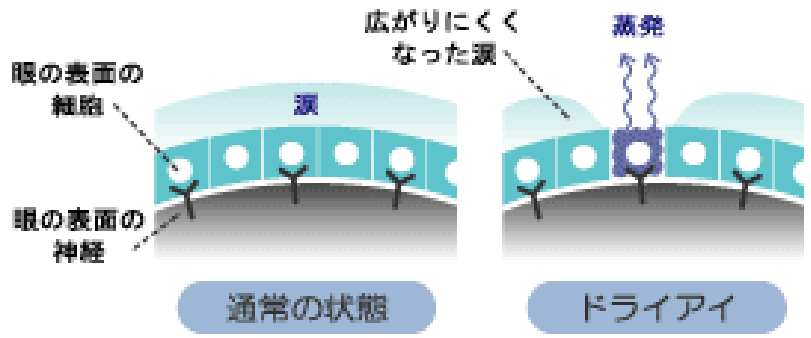
なんだか眼がごろごろする、しょぼしょぼする...
 こんな症状はありませんか?
 もししたら「ドライアイ」かもしれません。

症状

ドライアイの症状として、光がまぶしくて眼が痛む・治療しても治らない眼の充血・眼の乾燥感・眼精疲労・起床時の眼やに、ざらつき感・かゆみ・灼熱感などがあげられます。

原因

涙液が分泌されなくなる「涙液減少型」や、涙液の蒸発が必要以上に盛んになる「蒸発亢進型」があります。
 涙が広がりにくくなると、涙に覆われなくなった眼の表面の神経は傷んでしまいます。



治療

一般的な治療としては、まずは涙成分と似た人工涙液(マイティア点眼液[®]やソフトサンティア[®]など)を点眼し、ヒアルロン酸点眼液(ヒアレイン点眼液[®]やティアバランス点眼液[®]など)によって角膜上皮を修復します。
 また、涙点プラグ(涙液を貯留するための栓)の挿入や、涙点閉鎖(涙の出口をふさぐ)など少ない涙を眼の表面にため、ドライアイを軽減する方法もあります。

予防と軽減



1. 細かい作業中は、意識してゆっくりと深いまばたきをする。
 2. 加湿器や濡れタオルで保湿を心がけ、眼に快適な環境を整える。
 3. パソコンのディスプレイは眼より下の方へ。照明の反射を抑えて見やすくする。
 4. エアコンや暖房の風が直接当たらないようにする。
 5. 濡れガーゼマスク療法。濡れガーゼマスクを睡眠中は眼に当て、日中は口に当てることで眼に潤いを与えます。
- 原因とメカニズムを知り、ドライアイ対策を始めましょう。

季節の恵みで健康に!

日本には、四季折々の豊かな自然の恵みがありますね。その季節ごとに採れる旬の食材を食卓に取り入れて体調を整え、今年もいきいきと過ごしましょう。

春 芽

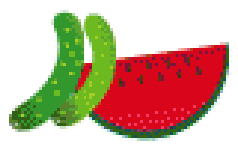


春の野菜は、芽吹きが春の訪れを感じさせてくれますね。さあ、暖かい日差しを浴びに外へでかけましょう!

代表的な野菜

- キャベツ・グリーンアスパラ・にら
 - 山菜
- ふきのとう、たらの芽、わらび、ぜんまいなど。山菜の香りはリラックス効果があるとされています。また、独特の苦味はあく(灰汁)で、ポリフェノール的一种です。健康への悪影響も言われていますので、あく抜きはしっかりと行い、食べ過ぎないようにしましょう。

夏 瓜

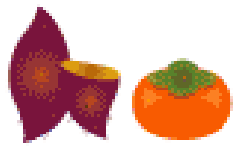


夏の野菜は、ほてった体を冷やす作用があります。夏野菜をたっぷり摂って、暑い夏を乗り切りましょう。

代表的な野菜

- 瓜(うり)科の野菜
きゅうり、ゴーヤ(ニガウリ)、スイカ、メロンなど。
水分やミネラルが豊富です。
- ナス科の野菜
なす、トマト、ピーマンなど。
抗酸化作用のあるポリフェノールが、夏の強い紫外線からお肌を守ると言われています。

秋 実



秋の野菜は、夏の暑さで疲れがでている胃腸の調子を整えてくれます。いも類や果物には糖質やビタミンCが豊富に含まれます。来たる冬の寒さに備えましょう。ただし、食欲の秋ですが、食べすぎにはご注意ください。馬肥ゆる秋とも言いますね...

代表的な野菜・芋・果物

- かぼちゃ・くり
- しめじ・まいたけ・しいたけ・松茸
- さつまいも・里芋
- りんご・柿

冬 根



冬の野菜、特に根菜には体を温める作用があります。また、青菜はビタミンCやカロテンが豊富なので風邪の予防も期待できます。旬の野菜のほかにも、しょうが、唐辛子などを加えたスープや鍋物で、体の芯から温まりましょう。

代表的な野菜・果物

- 根菜
大根、ごぼう、にんじん、れんこん
- ほうれん草・小松菜・ねぎ
- みかん

※ここでは一般的に旬とされるものを掲載しましたが、各地域によって違いがあります。

お食事や栄養に関するご相談を当薬局の栄養士が承っております。今年もどうぞお気軽にお声かけください。