

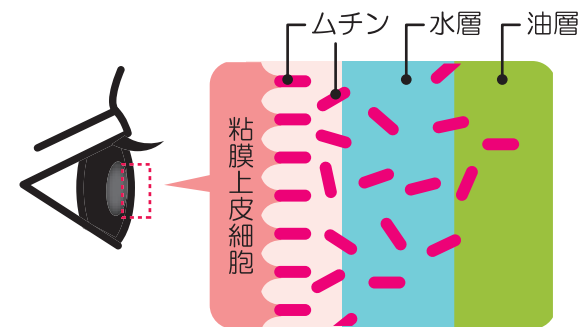
# コスモス TOPICS

参考文献のご提供はお断りしておりますのでご了承下さい。

今月は、ドライアイの新しい治療法に注目して特集しました。

ドライアイと言えば、涙が足りなくて目が乾くイメージがありますが“涙は出ているのに何となく見えにくい感じがする、でも普通の視力検査は正常と言われる…”そんなドライアイがあることが解ってきました。

## ドライ アイ 2



目の表面は、**油層**、水層、ムチン層の三層で角膜を覆う構造になっています。ムチン層は、目の表面の角膜と、涙の水分を結びつける働きをします。ムチンが少ないと、角膜が涙をはじいてしまい、涙で覆われていない部分が出てきてショボショボ、ゴロゴロ、疲れやすいなど、ドライアイの原因となります。

また、涙の膜には目の表面を覆って滑らかにすることで、光の通り道をスッキリさせる働きがありますが、ムチン層が少なくて膜の安定性が悪くなると、表面が凸凹になるため「見えにくい」「じっと見ているとぼやけてくる」といった症状も出てきます。

従来のドライアイの治療は、人工涙液やヒアルロン酸の点眼薬が中心となってきました。現在は、ムチン層を回復させることでドライアイを治療する薬剤が2種類発売されています。

### ■ジクアホソルナトリウム(製品名:ジクアス点眼液)

ムチンを分泌する細胞に作用し、目の表面のムチンの量を増やします。目の表面がねばついて、目ヤニが増えたように感じることもあります。

### ■レバミピド(製品名:ムコスタ点眼液)

ムチンの分泌を促すとともに、ムチンを分泌する細胞自体を増やします。胃の粘膜保護剤として内服されてきた胃薬と同じ成分で、粘膜の炎症を抑えて修復させる作用もあります。

ドライアイの症状があるかたは、眼科を受診して症状に合った薬を選んでもらうと良いでしょう。

## 「食生活指針」を見直してみませんか?

※食生活指針とは、農水省・厚生省(現厚労省)・文部省(現文科省)が協力して作成した食生活改善のためのガイドラインです。

新年度が始まり、新しい生活のスタートを迎えるかたもいらっしゃるでしょう。食べることは、人間の体を作る大切な行為であり、健康を保つためにも欠かすことのできないものです。この機会に、食生活について考え、毎日をより豊かで健康的なものにしていきましょう。

- ① 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを  
朝食を食べましょう。間食・夜食は摂り過ぎないように。お酒はほどほどに。
- ② 主食・主菜・副菜を基本に、食事のバランスを  
多様な食品を組み合わせ、調理方法が偏らないようにしましょう。
- ③ ごはんなどの穀類をしっかり摂りましょう  
穀類を食べ、糖質・脂質・たんぱく質のバランスを適正にしましょう。
- ④ 「野菜・果物」「牛乳・乳製品」「豆類」「魚」なども組み合わせて  
たっぷり野菜や果物で、ビタミン・ミネラル・食物繊維を摂りましょう。
- ⑤ 食塩や脂肪は控えめに  
栄養成分表示を見て、食品や外食を選ぶことを習慣にしましょう。
- ⑥ 適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を  
太ったかな、と思ったら体重を量ってみたり、意識して体を動かしましょう。
- ⑦ 調理や保存を上手にして、無駄や廃棄を少なくしましょう  
買いすぎ、作りすぎに注意して、食べ残しのない適量を心がけましょう。
- ⑧ 食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も  
行事食を楽しみ、四季を感じ、食から文化を学びましょう。
- ⑨ 食事を楽しみましょう  
楽しくおいしく食べることで、体も心も健康に。
- ⑩ 自分の食生活を見直してみよう  
自分の健康目標を作ってみよう。



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

参照: 農林水産省HP、秋田県農林水産部HP