

「目が疲れやすい、目が乾く、物が
かすんで見える」などの症状の方、左
のチェックシートをお試しください。
その症状、ドライアイかもしれません。

**ドライアイ
チェックシート**

下記の症状にチェックを入れてみてください。
軽い症状でも長期間なくならない症状
にはチェックを入れてください。

<input type="checkbox"/> ものがかすんで見える	<input type="checkbox"/> 何となく目に不快感がある
<input type="checkbox"/> 重たい感じがする	<input type="checkbox"/> 目がかゆい
<input type="checkbox"/> 目が痛い	<input type="checkbox"/> めやにがでる
<input type="checkbox"/> 光を見るとまぶしい	<input type="checkbox"/> 目が疲れる
<input type="checkbox"/> 目が赤い	<input type="checkbox"/> 目が乾いた感じがする
<input type="checkbox"/> 涙が出る	<input type="checkbox"/> 目がごろごろする

チェック項目が
5つ以上なら
ドライアイの
可能性があります。

「ドライアイってなに？」

ドライアイは、目を守るのに欠かせ
ない涙の量が不足したり、涙の質のバ
ランスが崩れることにより涙が均等
に行きわたらなくなり、目の表面に傷
が生じる病気です。いわばドライアイ
は涙の病気といえます。ドライアイの
要因には様々なものがありますが、と
くにパソコン、コンタクトレンズ、

ドライアイのお話 目が疲れる方、必見！

エアコンなどを使用することで涙が蒸
発しやすく、不安定になり、目の表面
の細胞を傷つけてしまいます。ドライ
アイ患者さんは増えており、その数は
2,200万人ともいわれています。

「涙」は目の表面をおおい、目を
守るバリアのようなはたらきをし
ています。

また、「まばたき」は、涙の分泌
を促す刺激となって涙を出したり、
目の表面に涙を均等に行きわたら
せるはたらきを担っています。

「ドライアイの対策」

普段から気をつけることとしては、
周囲の環境によって、涙が蒸発しやす
くなり、目が乾きやすくなることがあ
ります。特に、パソコン、エアコン、
コンタクトレンズの使用状況を改善す
ることは、ドライアイの症状を和らげ
るのに効果的です。

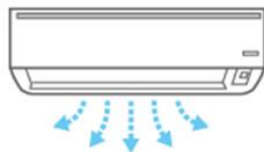
ちょっとした症状なので「たかが疲
れ目なんて」と自己判断せずに、一度、
眼科の診察を受けるようにしましょう。
目の病氣百科ドライアイ：参天製薬参(川崎)

【ドライアイの対策】

目を大きく見開かず済むように、パソ
コンの画面を目より下に置く。
パソコンを長時間使用するときほこまめ
に休憩をとり、意識的にまばたきをする
ように心がける。



エアコンの風に直接当たらないようにす
る。また、エアコンが効いている室内は
乾燥しやすいので、加湿を心がける。



コンタクトレンズは正しい使い方を守る。
コンタクトレンズを使用している方は、
していない方に比べて涙が蒸発し、減り
やすくなる。
目の乾きが気になる場合は、涙の不足を
補うために目薬を使用したり、加湿器や
保湿用メガネを使用する。



新代表からのご挨拶

日頃より群馬保健企画のおおば薬局
コアラ薬局をご利用頂きありがとうございます。
このたび、原島良一前社長
に変わりました。代表取締役就任に
いたしました。野口陽一でございます。
就任にあたりまして、群馬保健企画の
各薬局をご利用の皆様にご挨拶させて
頂きます。

当社は設立当初から医療・介護事業
だけではなく、「明るい町づくり」に貢
献するために様々な運動、活動を通し
て地域の皆様の健康をサポートしてき
ました。現在、前橋、高崎、渋川、太
田、桐生に全7店舗の薬局を開局して
おります。

消費税増税や社会保障の切り捨てな
ど私たちを取り巻く情勢は明るいもの
ではありませんが、どんな状況でも途
切れない医療・介護のサービスの一
躍を担えるよう努力していきたく考え
ております。

また「人とかかわり、人のために役
に立つこと」は人間的な喜びというこ
とを実感しながら、「地域の人々が住
み慣れた町で安心して暮らしていけ
る」ことを目指して、職員一同が医療・
介護の視点から考え行動することを追
求しています。

今後ともよろしくお願い致します。

代表取締役 野口 陽一

原発の再稼働は本当に必要か？

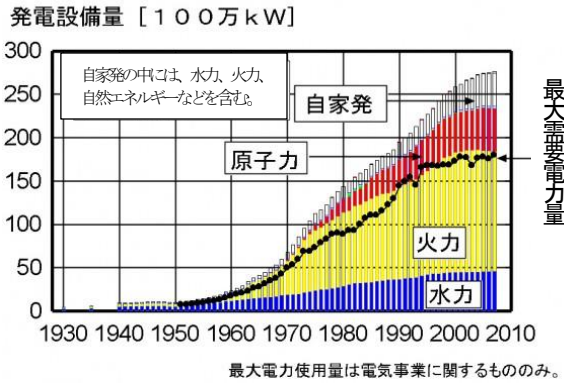
電力会社やマスコミが言うように、原発再稼働がなければ、電力が足りない状況なのでしょうか？

今年はエルニーニョ現象の影響で、梅雨が長く冷夏になる見込みだとか。それでもエアコンは、私たちの生活とは切っても切り離せません。もちろん無駄な電力はなるべく使わず、エコな生活を心がけるのが一番です。ですが、本当に原発再稼働が必要なほど、危機的状況なのでしょうか？



国内の原発すべてが運転を停止して、2年たちます。毎年電力不足の懸念と節電が叫ばれていますが、記録的猛暑の昨年ですら計画停電など電力不足の影響は出ていません。太陽光など自家発電の買い取りが進んでいる昨今は、原子力発電が無くても電力に余裕があるというデータもあります。(下記グラフ参照)

発電設備容量と最大需要電力量の推移



そんな中、関西電力大飯原発3、4号機(福井県おおい町)の安全性が確保されていないと、住民が再稼働の差し止めを求めていた裁判で、福井地裁が住民側の訴えを認め、関西電力に運転再開の差し止めを命じました。大飯原発3、4号機は昨年9月定期点検のため運転を停止。原発周辺の住民は「大飯原発でおきると想定される地震の揺れ(基準地震動)を関西電力が過小評価しており、耐震性設備が不十分である」と、運転差し止めを求めてきました。

判決では「二度深刻な事故が起これ

ば多くの人の生命、身体やその生活基盤に重大な被害を及ぼす事業に関わる組織には、その被害の大きさ、程度に応じた安全性と高度の信頼性が求められるべきである」と指摘しました。判決が、人格権が侵害される恐れがあるときはその侵害行為の差し止めを請求できると断言したのは、大飯原発の運転に限らず、きわめて重いものがあります。

危険を冒してまで原発の再稼働を強行する必要がない以上、こうした考え方が全国に広がるの良いと思います。

【しんぶん赤旗 参照】(森田)

ラタトウイユ

溶けてしまいそうな暑い日が続きますが、体調管理は出来ていますか？この時期になると毎年気になるのが、やっぱり夏バテ。

そこで、今回は夏バテ防止に夏野菜をもりもり食べて、しっかりと栄養バランスを整えられるような料理、フランスの野菜煮込み『ラタトウイユ』をご紹介します。と思いま



- 材料3〜4人分
- 玉ねぎ 1個
 - ピーマン 3〜4個
 - ブッキーニ 1本
 - 茄子 2個
 - トマト 2個
 - トマト缶 1缶(適量サイズ)
 - にんにく 4かけ
 - オリーブオイル 大さじ4
 - 塩 適量

1. にんにくは半分に切り、芽をとってみじん切りにする。
2. ●の野菜をひと口サイズに切る。(茄子は水にさらしたあとザルにとる)
3. 厚手の鍋に、オリーブオイル・にんにくをいれ弱火で熱する。香りがたってきたら、中弱火にし、玉ねぎを加え炒める。
4. 油がなじんだら、塩一つまみを入れ、炒める。ピーマン・ブッキーニ・茄子の順番に加え、その都度塩一つまみと共に炒める。
5. トマト・トマト缶を加える。煮立ったら弱火にし、ふたをして30〜40分煮る。
6. 味をみて、塩を入れて味を調える。

出来上がり!!

【クックパッド参照】(吉井)

編集後記

暑い日が続き、節約の温度設定では汗がとまらずユニフォームを毎日洗濯に出したい私です。

5月にサーフィンデビューを果たしました。ロカルに負けずと持ち前のガッツで週末は海に繰り出しています。スノーボードに始まり、スケボー、ジェットスキー、ウェイクボード…いったい何を目標しているのか最近では自分でもよくわかりません。

でもこれだけは言えます。『命は一つ』どうせ生きるのなら楽しく生きていず。

テニス：高崎市の大会で2連覇しました。結果は残っているのですよ私。。。

さあ、みなさんも夏の暑さに負けず楽しく過ごしましょう。(高橋き)

