



## 秋・冬に気をつけたい目の乾燥

残暑もひと段落し、これから秋冬にかけて空気が乾燥し、風が強くなる時期になります。また、新しい生活様式で、スマートフォンやパソコンの使用、テレビを視聴する時間が増加することで目が乾燥しやすくなっています。

### 目の乾燥の原因・症状

目の乾燥は、目の表面の水分が蒸発することでおこります。季節による湿度の低下や、エアコンなどの空調機器の使用で空気が乾燥することが主な要因です。

また、眼を守るために欠かせないものが涙です。涙は目の表面をおおい、眼を守るバリアのようにはたらきをしています。しかし、涙の量が不足したり、涙が目の表面へ均等に広がらないとバリアが十分に機能しません。

空気の乾燥やパソコンなどの眼を酷使するツールを使用することで涙が蒸発しやすくなり、目の表面の細胞を傷つけてしまいます。



また、「まばたき」は、涙の分泌を促したり、目の表面に涙を均等に行き渡らせるはたらきを担っています。しかし、読書やパソコンの使用など、視覚を酷使する作業時には、まばたきの回数は減ってしまう傾向があります。



こうした目の乾燥による症状としては、眼に異物が入ったようなゴロゴロとした感触や、目の疲れ、視界がかすんで見えるなどがあります。また、目の表面に細かい傷が生じることもあります。

### 目の乾燥の予防方法

目の乾燥を防ぐには、眼の生活習慣や、物を見る環境を見直し、整えることが重要です。今回は7つの項目に分けて説明します。

#### 1 点眼薬を目を潤す

市販薬では、人工涙液などの点眼薬があります。眼が乾く時は目の表面を潤すために使用しましょう。受診されている方は、かかりつけの医師に相談してみましよう。

#### 2 視力を再確認

物を凝視するとまばたきの回数が減少します。メガネが合っていないと、眼を凝らすためにさらにまばたきが減少します。視力検査で正しい視力を確認しましょう。

#### 3 パソコンやスマホの画面は見上げる位置にする

上を見ると自然にまぶたが大きく開き、それだけ涙の蒸発が早くなります。パソコンのディスプレイはなるべく下のほうにもっていき、テレビも見上げる位置は避け、視線を下げる位置に配置するのがよいでしょう。



#### 4 空調・風向きや湿度を気にチェックする

風が直接眼に当たると、眼はすぐに乾燥してしまいます。空気が乾燥する時期になりましたら、室内の加湿を心掛けましょう。たばこの煙など汚れた空気も眼の表面の刺激になることがあるので注意しましょう。

#### 5 意識してまばたきの回数を増やす

目を酷使する作業では、適度に休憩を挟みましよう。温感タオルなどで眼を温めるのも効果的です。



#### 6 コンタクトレンズを休ませる

コンタクトレンズを使用している方で、目の乾燥が気になる時はメガネの使用をおすすめします。コンタクトレンズは水をはじくために、眼が乾燥することがあります。レンズの汚れや傷が涙の膜を不安定にさせることもあります。

#### 7 メガネは乾燥防止に効果的

今回は、目の乾燥について原因や対策をご紹介しましたが、眼の乾燥は病院での治療が必要な病気の可能性もあります。症状が続く場合は、眼科を受診しましょう。

【参考文献】 参天製薬HP

三和化学研究所HP

(安藤義)

### 第300号発行に際して

日頃よりの私たちの薬局・介護事業所をご利用いただき、誠にありがとうございます。この度、私たちが発行する「コアラ新聞」は発行25年を経過し、今号で第300号を迎えることができました。これはひとえに、地域の皆様の長年にわたる手厚いご支援によるものと感謝しています。これからも、健康サポート薬局、ヘルスプロモーション活動の取り組みとして、地域の方や利用者様へ医療・健康に関する情報提供の機会を広げていきます。

今後とも、「コアラ新聞」をどうぞよろしくお願いたします。

一般社団法人 群馬保健企画 広報委員会一同

# この時期が旬の サツマイモの話



中央アメリカ原産で、日本では江戸時代に薩摩地方（鹿児島県）から全国に伝わったため、「サツマイモ」と呼ばれるようになりました。

## あなたはホクホク派？ ねっとり派？

主流は、「紅あずま」や、「なると金時」に代表される**ホクホク**した食感の品種です。

近年では、種子島特産の「安納芋」に代表される、**ねっとり**した食感のサツマイモも話題になり、好みの食感で品種を選べるようになってきました。

そんなサツマイモにはいろいろな栄養素が幅広く含まれ、健康や美容に關連する効果が期待できます。

## 美肌効果のビタミンC

### 効果的なビタミンC

サツマイモに含まれるビタミンCは肌のシミ対策や炎症に効果的と言われる栄養素です。リンゴの5倍のビタミンCが含まれていて、ビタミンDを同時に摂取することでより効果を発揮するといわれています。

## 腸内環境を整えてくれる

### 食物繊維



サツマイモには水に溶ける水溶性食物繊維と、水に溶けない不溶性食物繊維が入っています。水溶性食物繊維は余分な糖質や脂質をキャッチし、不溶性食物繊維はそれを排出してくれます。そしてお腹の中を美しくしてくれます。

## 脳のエネルギー源を作り出すのに

### 欠かせないビタミンB1

サツマイモに含まれるビタミンB1は脳にとつてのエネルギー源であるブドウ糖をエネルギーに変換するのに欠かせない栄養素です。

## むくみの原因になるナトリウムを

### からだの外に排出してくれる

### カルシウム

サツマイモには米飯の18倍のカルシウムが含まれています。カルシウム含有量が多い為、腎機能が低下している方の多量摂取は控えましょう。

## 抗酸化作用で元気な体作りをする

### ポリフェノール・ビタミンC

ポリフェノール・ビタミンCには抗酸化作用があります。細胞を酸化から守る事で体の中から美しく元気な体つくりをサポートします。

## 揚げない

## 大学いもレシピ

### 《材料》

サツマイモ 250g

A 砂糖 大きじ1

みりん 大きじ1

しょうゆ 大きじ2分の1

黒いりごま 大きじ2分の1

サラダ油 大きじ1



① サツマイモは皮付きのまま1cm幅の輪切りにし、さらに1cm幅のスティック状に切る。

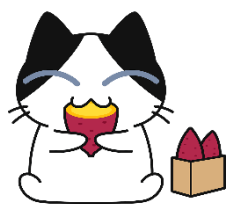
② 水に10分さらし、キッチンペーパーで水気をふき取る。（水につけることであくが抜け、仕上がりの色が良くなる）

③ フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、②のスティック状のサツマイモを入れ火が通りカリッとするまで炒める。

④ 中火のままAの調味料を加えて全体に絡めたら火からおろし、お皿に盛りつけて完成。

（佐藤）

参考文献・おにも美腸研究所、JAグループ



## ご利用満足度

## アンケートのお願い

日頃よりあおば薬局およびコアラ薬局をご利用いただき誠にありがとうございます。

当法人では、サービス向上を目的としご利用満足度アンケートを実施いたします。

つきましては、お手数ではございますが、以下QRコードからアンケートにお答えいただき、率直なご意見・ご要望をお聞かせください。

なお、アンケートの回答は統計的に処理され、特定の個人が識別できる情報として公表されることはありません。

何卒、ご協力よろしくお願い申し上げます。



<https://forms.gle/SHayq7vwLaWhRqWn9>

## 編集後記

「はあ、旅行に行きたい。」  
「いつか日本中でどれだけの人かこう思っているでしょうか。もちろん私もその一人です。」

1つの旅行でも、計画を始めた時から3カ月間は楽しい気分が過ぎせますし、少し先の未来に楽しみが待っていると思えばこそ、日々の仕事や生活に張り合いがでるってもんです。

思えば、子どもの頃両親が計画してくれた家族旅行は一大イベントでした。夜中に車に乗せられ、母の実家のある和歌山県へ行き、普段は会う事のできない従妹達と山や海で魚を捕った思い出は36歳になった今でも鮮明に残っています。

以前と同じとは言わないまでも、故郷や思いの地に足を運び、顔を合せて食事ができる。そんな当たり前の旅行ができる日が待ち遠しいです。

（本間）

