

ドライアイとは

ドライアイとは、目を保護する涙液が不足し目の表面が乾いてしまう症状です。



コンタクトレンズとドライアイ

ドライアイの人がコンタクトレンズを装用すると、症状が強く出やすくなります。



コンタクトレンズと涙

コンタクトレンズを装用した時、
角膜とレンズの間には涙があり潤滑剤の働き
をしています。

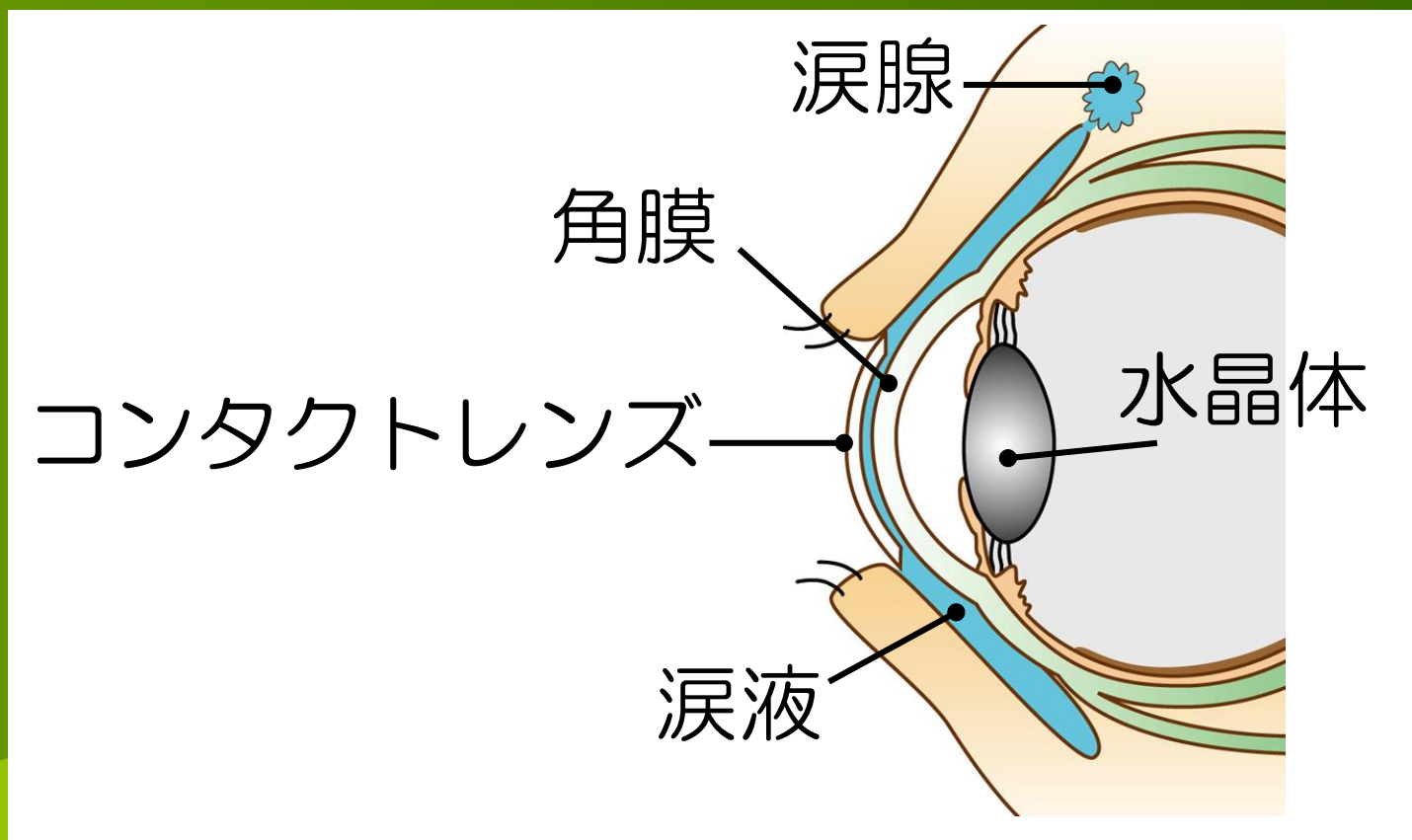
「コンタクトレンズは
涙の海に浮いている」のです。



↓
どういふことかと言うと・・・

コンタクトレンズと涙

下図のようにコンタクトレンズは涙の海（涙液）に浮いています



コンタクトレンズと涙

コンタクトレンズを使用すると、涙がコンタクトレンズに吸い取られたり、涙が蒸発しやすくなります。

そのため、ドライアイ、あるいはドライアイに近い状態になりやすいのです。



ドライアイになると・・・

ドライアイになると、数々の弊害が生じます。

酸素や栄養分が角膜に十分に行きわたらない

目に入った異物を上手く洗い流せない

殺菌作用が低下する

・・・など

ドライアイがひどくなる時



パソコン作業や
読書を長時間続けた時

冷房のきいた部屋、
飛行機の中、サウナなどの
乾燥した環境にいる時



ドライアイがひどくなる時

風の強い日も
目が乾きやすくなります



症状を感じたら医師に相談し、
人工涙液型の点眼薬で不足した
涙を補いましょう。

アメーバによる感染

アカントアメーバ角膜炎は失明の危険の高い恐ろしい感染症です。
コンタクトレンズの消毒をおこたったり、
不潔な取り扱いをした場合、
角膜に感染する可能性があるので注意が必要です。

コンタクトレンズは常に清潔に！



今月のコラム 潰瘍性大腸炎

潰瘍性大腸炎は大腸粘膜に慢性の潰瘍やびらん（ただれ）ができる原因不明の病気で、厚生労働省が定めている指定難病のひとつです。

潰瘍性大腸炎が重症化したり、炎症が長期間続くと大腸がんの原因になることもあります。

今月のコラム 潰瘍性大腸炎

潰瘍性大腸炎の主な症状は血便、下痢、腹痛です。1日に20回もトイレに駆け込まないといけない状態になる場合もあります。

症状が強くなると発熱や強い腹痛、動悸、倦怠感といった全身の症状が現れてきます。



今月のコラム 潰瘍性大腸炎

潰瘍性大腸炎には、炎症が起きて症状が強く現れる「活動期」と、症状が治まっている「寛解期（かんかいき）」があります。根本的な治療法がまだ見つかっていないので、長期間にわたり付き合っていかなければならない病気です。

治療をきちんと続ければ、多くの場合は「寛解期」を維持して健康な人と変わらない生活を送ることが可能です。



— 今月のレシピ —

— 納豆サラダごはん —

材料

納豆・・・・・・・・・・・・・・・・・・1パック

クリームチーズ・・・・・・・・・・30g

たくあん・・・・・・・・・・・・・・30g


大葉・・・・・・・・・・・・・・・・・・4枚

ミニトマト・・・・・・・・・・・・・・6個

ごはん・・・・・・・・・・・・・・1合

マヨネーズ・・・・・・・・・・・・・・適量



 つくり方

1. 納豆は別の容器に入れ、添付のタレを加えてよくかき混ぜておく。
クリームチーズとたくあんは1cm角に切る。
ミニトマトは4等分に切る。大葉は細切りにする。
2. 浅めの器にご飯を平たく盛り、真ん中に納豆を乗せ、周りにクリームチーズ、たくあん、トマト、大葉を彩りよく散らす。
3. お好みでマヨネーズをかけてできあがり。

ナットウキナーゼは納豆にだけ含まれる酵素です。この酵素には固まった血液を溶かす作用があるので脳卒中や心筋梗塞を予防する効果があるといわれています。

納豆は炊きたての熱々のご飯にかけてかくなりますが、ナットウキナーゼは70℃以上になると死んでしまうので、少し冷ましたご飯にかけて食べることをおすすめします。（炊き立てのご飯は約80℃です。）
また、納豆には肌の新陳代謝を促進させて髪ツヤなどを保ってくれる大豆イソフラボンも含まれています。発酵食品なので腸内環境を良くしてくれる効果もあります。

適度な運動ってどれくらい？

生活習慣病の予防として「適度な運動をすること」が推奨されていますが、何をどれくらいやればいいのかでしょう。

厚生労働省によると、18歳～64歳までの人の健康づくりのための運動量の基準は「息が弾み汗をかく程度の運動を1週間に60分行うこと」とされています。



適度な運動ってどれくらい？

「息が弾み汗をかく程度の運動」として、ボウリング、筋トレ、ラジオ体操、ジョギングなどがあげられています。

1回で60分行うのではなく、1週間にまんべんなく分散させ行うほうが良いとされています。
(20分の運動を3日行うなど)



適度な運動ってどれくらい？



運動習慣がない人が運動を始める場合は、負担にならない強度と時間でスタートしましょう。車に乗らずできるだけ歩く、階段を使うというところからスタートが良いのです。

慣れてきたら、週2～3回に分けて「息が弾み汗をかく程度の運動」を取り入れていきましょう。継続していくことが何より大事です。