

# ドライアイ

眼が疲れやすい、あるいは何となく眼に不快感を感じることはありませんか？

それは、もしかしたら『ドライアイ』という病気  
の一種かもしれません。

眼が乾いた感じがする

眼が重い

眼に不快感がある

眼が疲れやすい



# ドライアイとは？

いろいろな原因で涙の量が少なくなったり、  
本来持っている涙の働きが悪くなることによって、  
目の表面に傷ができてしまう病気です。



# ドライアイとは？

その結果、目が痛くなったり、疲れたり、まばたきが増えたり、白眼が充血する、などの症状が出てきます。



# 涙が正常に出ないことがドライアイの原因です

## 涙の役割

- 目の乾燥防止
- 殺菌（細菌やウイルスを殺す）
- 洗浄（ゴミや抗原、アレルギーのもとを洗い流す）
- 栄養補給

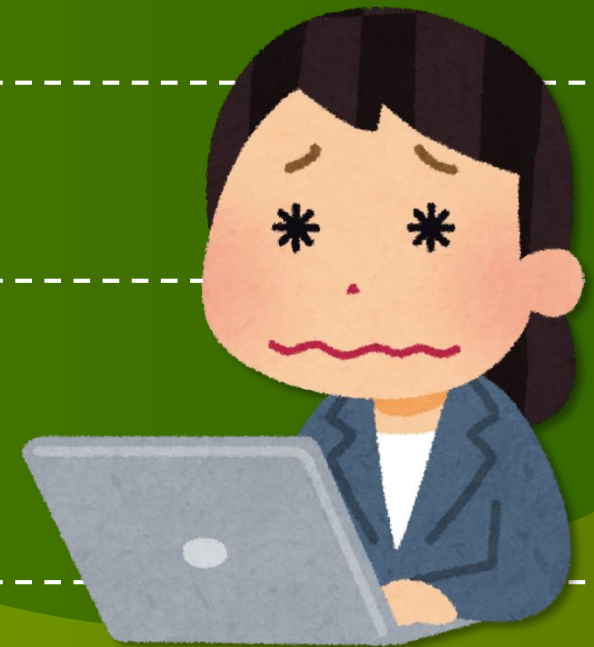
# ドライアイの主な症状

目の乾き、ゴロゴロした感じ、  
熱い感じ、充血、目の疲れなど。

夕方になると充血がひどくなる。

まばたきが増える。

冬場の暖房で症状が悪化する、  
梅雨の時や入浴すると調子良くなる。



ドライアイの治療は、  
症状や状態によって一人一人異なります

病状しだいでは、眼科受診をお勧めします。

目薬で何とかしよう...



これくらいでは  
病院に行きづらい

今月のコラム RSウイルス

RSウイルスは、ヒトが生涯にわたって何度も感染を繰り返すウイルスです。

新生児にも感染し、生後1歳までに半数以上が、2歳までにほぼ100%が初感染します。



## 今月のコラム RSウイルス

RSウイルスにかかると、成人では通常は感染してもかぜの症状で済みますが、新生児や乳幼児、高齢者、心臓や肺などに基礎疾患がある方が感染すると重症化リスクが高まります。



重症化すると肺炎や細気管支炎などを起こし、入院が必要になる場合があります。



今月のコラム RSウイルス

RSウイルスのワクチンや特效薬はありません。

治療は基本的には、対症療法（症状を和らげる治療）を行います。

重症化するリスクが高い乳幼児に対しては、医師の判断により、重症化を防ぐための薬が使われることもあります。



## 今月のコラム RSウイルス

RSウイルスは飛沫感染、接触感染をします。

手洗いを心がけること、マスクの着用が感染予防に繋がります。

子どもたちが日常的に触れるおもちゃはできるだけ個人専用とし、消毒をこまめに行いましょう。



## ー今月のレシピー

### ーにんじんのザーサイ炒めー

#### 材料

にんじん・・・・・・・・・・大1本

ザーサイ（瓶詰）・・・・・・・・適量

しょうゆ・・・・・・・・・・少々

白いりごま・・・・・・・・・・適量

ごま油・・・・・・・・・・大さじ1



 つくり方

1. にんじんはよく洗い、皮付きのままスライサーで細切りにする。  
ザーサイも細切りにする。
2. フライパンにごま油を熱してにんじんを強火で炒め、しんなりしたらザーサイを加えて炒め合わせる。
3. 味を見ながらしょうゆを少々足し、最後に白いりごまを加えてひと混ぜする。

にんじんは、皮付きのまま使うと栄養価がアップします。  
にんじんに豊富に含まれるβ-カロテンは脂溶性なので、油を使った料理にすることで吸収率が良くなり効率よく摂ることができます。料理に使う油を抑えたい場合には、卵の黄身など脂質が多い食べ物と一緒に食べることで、β-カロテンの吸収率を上げることができます。（β-カロテンは、ビタミンAができる段階の前の物質です。）

## 目から〇〇へ抜ける

目に関することわざです。  
目からどこへ抜けるのでしょうか。  
抜ける場所によって全く違う意味になります。



# 目から〇〇へ抜ける

## 目から鼻へ抜ける

頭の回転が抜群に速いこと。

目で見たものをすぐに嗅ぎ分ける様子が  
「とても利口で抜け目がないこと」と  
いう意味で使われるようになりました。



# 目から〇〇へ抜ける

目から耳へ抜ける（正確には『目から入って耳から抜ける』です）

目で見えていても、なにも覚えておらず理解もしていないこと。

ただ読むだけで理解できていない状態のこと。

