

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。

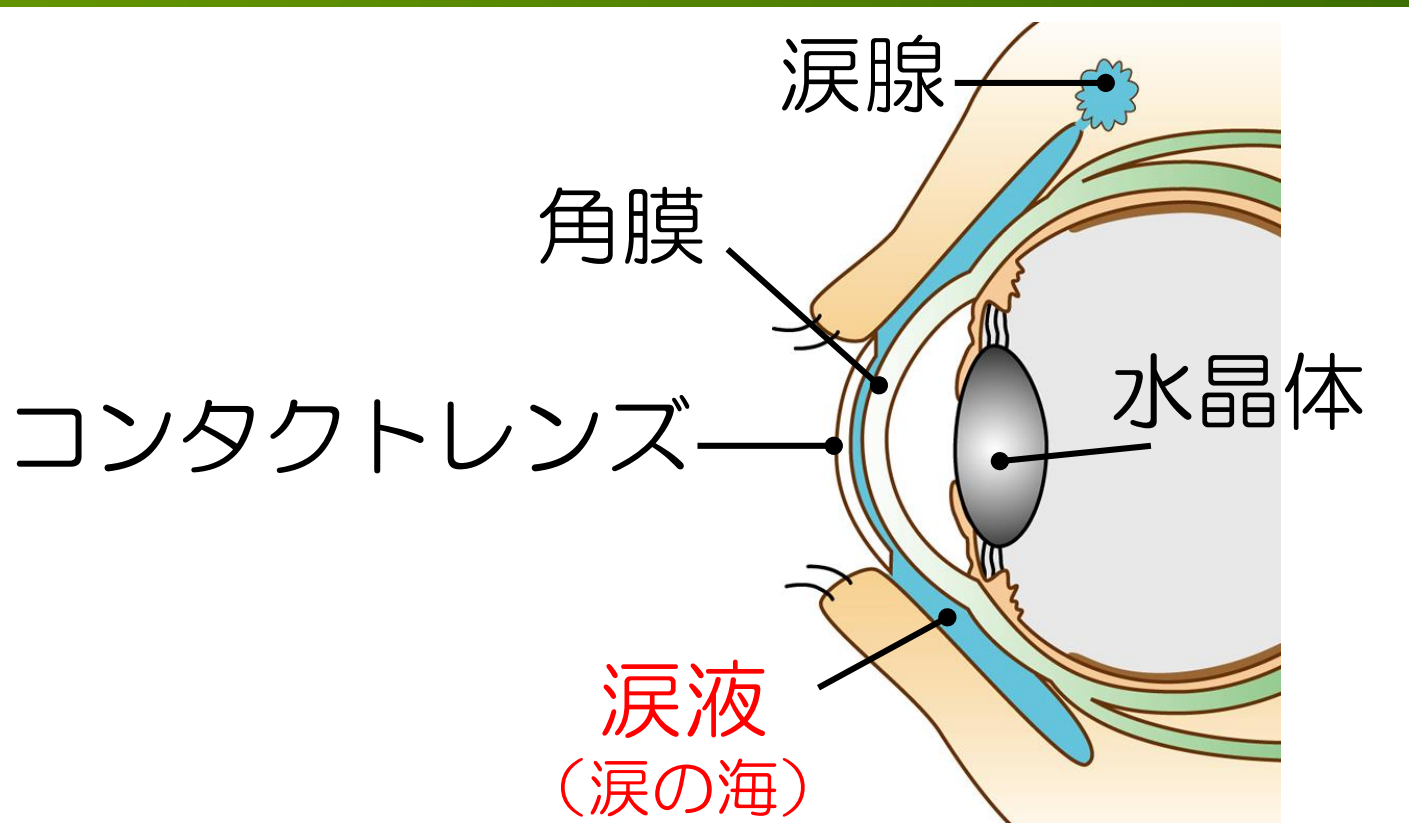
「コンタクトレンズは
涙の海に浮いている」のです。



↓
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液（涙の海）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 成人スティル病

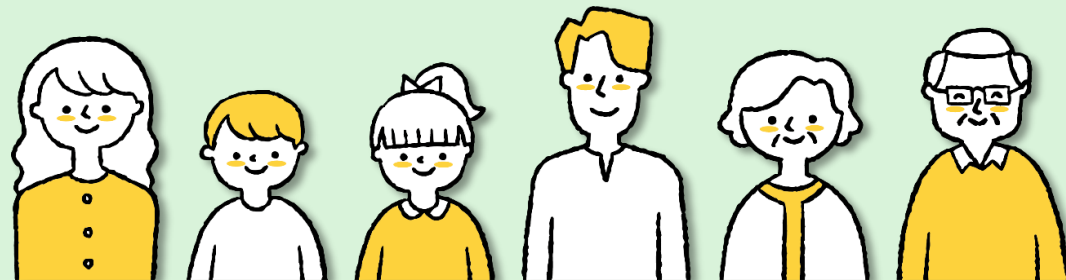
成人スティル病は、1971年に初めてその存在が報告された比較的新しい疾患です。

もともと小児に起こる原因不明の炎症性疾患であるスティル病（全身型若年性関節リウマチ）と同様の病像が成人（16歳以上）で起こったものと考えられています。

今月のコラム 成人スティル病

成人スティル病はリウマチ性疾患の中では稀な病気の1つです。

2011年に厚生労働省が行った調査では、日本には4760名の成人スチル病の患者さんがいると推定されています。その割合は人口10万人あたり3.7人です。



今月のコラム 成人ステイル病

>>> 主な症状

38度～39度の発熱が1週間以上続く

関節痛が2週間以上続く

サーモンピンク色の痒みを伴わない紅斑が皮膚に出現する
(解熱とともに消退)

白血球が増える

咽頭痛

・・・など



今月のコラム 成人ステイル病

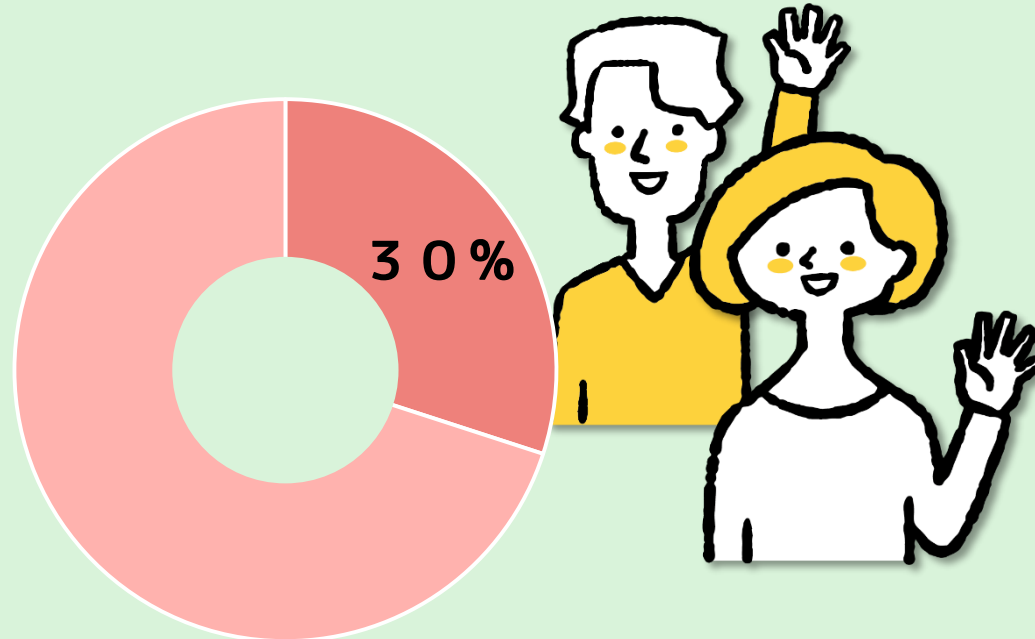
成人ステイル病の診断は、他のリウマチ性疾患や感染、悪性腫瘍の可能性を除外するために様々な検査が必要です。

治療は、炎症を抑えるために副腎皮質ステロイドを全身投与するのが推奨されています。



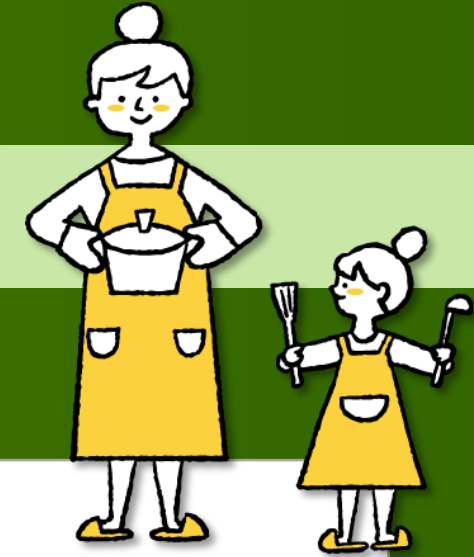
今月のコラム 成人ステイル病

およそ3割の患者さんは、初期治療により症状が落ち着けば再発しないとされています。
その他の患者さんは、治療を継続して病気が落ち着いた状態を続けることが重要です。



ー今月のレシピー

ー白菜とツナとおかかのポン酢あえー



材料

白菜・・・・・・・・・・400g

ツナ缶・・・・・・・・・・1缶（70g）

かつお節・・・・・・・・・・6g

白ごま・・・・・・・・・・大さじ2

ポン酢しょうゆ・・大さじ1

ごま油・・・・・・・・・・小さじ1

【A】

だしの素・・・・・・・・・・小さじ1

砂糖・・・・・・・・・・小さじ1

塩・・・・・・・・・・少々

 つくり方

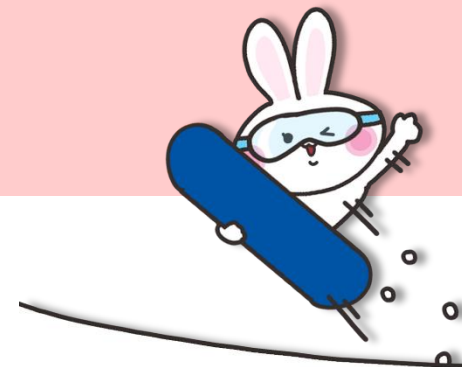
1. 白菜は1cmの細切りにする。
2. ボウルに【1】と【A】を入れてよく揉みこみ、5分ほど置く。
3. 白菜から出た水分をよく絞り、ツナ缶（油ごと）かつお節・白ごま・ポン酢・ごま油を混ぜ合わせて出来上がり。

白菜はずっしりと重みがあるものを選びましょう。重みは中の葉がぎゅっと詰まっている証拠です。時々、所々に黒い斑点があることがあります。見た目が気になるかもしれませんが、問題なく食べることができます。白菜には、カリウムが多く含まれているので高血圧予防やむくみ解消の効果が期待できます。また、水分が多く消化が良いので胃腸が弱い人にもおすすめの食材です。

雪の名前

「雪」は、降るシーンや状態、積もり方、時期によって、100を超える感性豊かな名前を持っています。

その一部をまとめます。
いくつかご存じでしょうか。



雪の名前

> 瑞雪（ずいせつ）

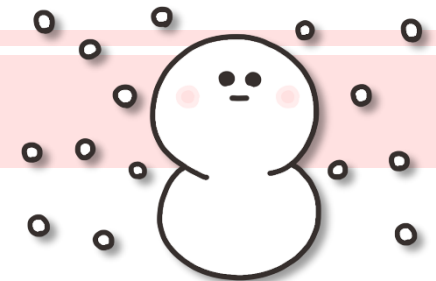
めでたいときに降る雪、めでたい予感がする雪。

> 風花（かざはな）

風上の降雪地から、風によって流されてきた雪。

> 回雪（かいせつ）

回るように降る雪。



雪の名前

> 白魔（はくま）

恐ろしい被害をもたらす大雪。

> 玉雪（たまゆき）

比較的あたたかい時期に降る、玉の形をした雪。

> 三白（さんぱく）

正月三が日に降る雪

