スズムラ眼科医院

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。

眼に不快感がある

眼が乾いた感じがする

眼が疲れやすい

眼が重い

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が良くなる。

スズムラ眼科医院

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

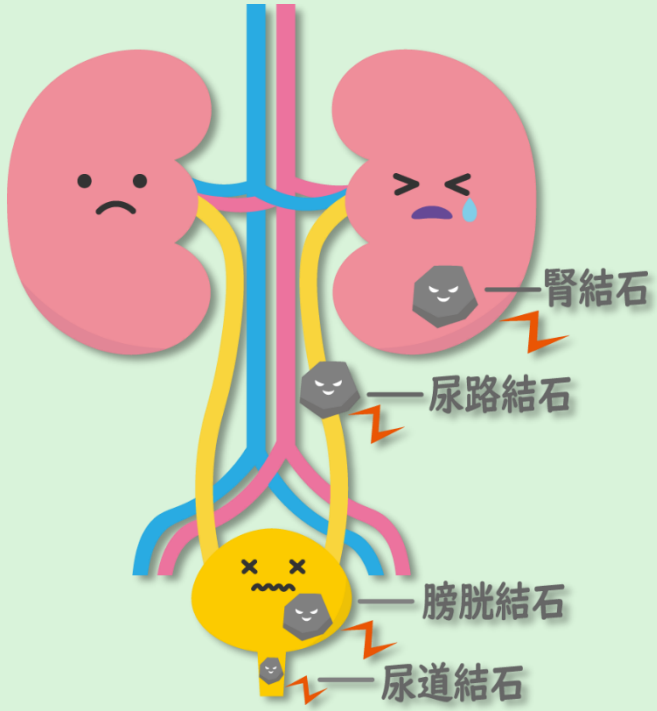
病状しだいでは、眼科受診をお勧めします。

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　腎結石

腎結石とは、腎臓にできる硬い石のことです。
尿に含まれるカルシウムなどが結晶化してできるもので、小さいうちは症状が出ないことが多いです。



どこに結石があるかで
呼び名が変わります

今月のコラム　腎結石

結石が尿管に移動すると、尿の流れをせき止めて、
背中やわき腹に激しい痛みや血尿を引き起こします。

結石は男性のほうがかかりやすい疾患です。

女性の患者が少ないのは、女性ホルモンの
エストロゲンやプロゲステロンが関係する
といわれています。

スズムラ眼科医院

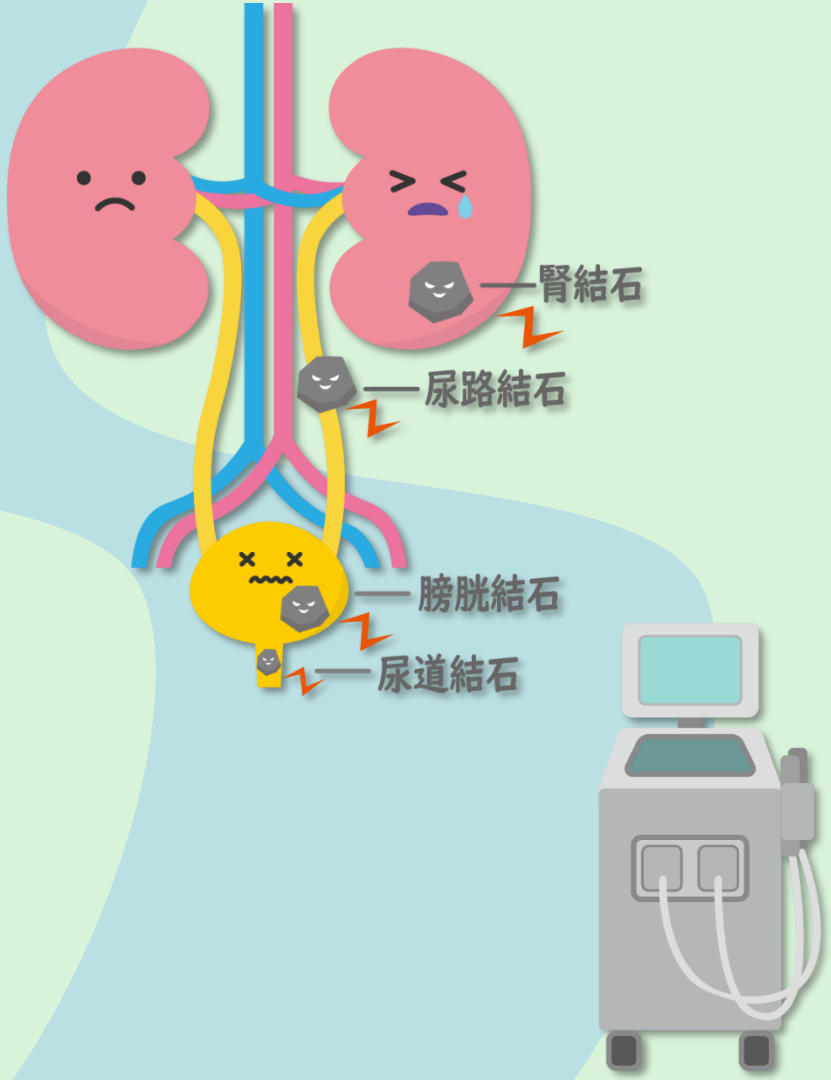
今月のコラム　腎結石

主な原因

- 水分不足
- 食生活の偏り
  （塩分や動物性タンパク質の摂りすぎ）
- 肥満
- 遺伝

スズムラ眼科医院

今月のコラム　腎結石



治療法

結石の大きさによって異なります。
自然に排出されるのを待つ場合もあれば、衝撃波やレーザーで結石を砕く治療を行う場合もあります。

スズムラ眼科医院

ー今月のレシピー

ーワサビバターパスターー

時間がない時に手早くできる一品です

材料（２人分）

ロングパスタ（乾麺）・・・・・・・・２００ｇ

塩昆布・・・・・・・・・・・・・・・・２０ｇ

練りわさび・・・・・・・・・・・大さじ１／２

バター・・・・・・・・・・・・・・・・１５ｇ

つくり方 1

1.	大きめのボウルに塩昆布と練りわさび（チューブわさびでも可）とバターを入れておく。
2.	パスタが茹であがる少し前に、茹で汁大さじ4を鍋からすくって【1】に加えワサビとバターを軽く溶く。
3.	【2】に茹でたパスタを加えてしっかり和える。 和えたパスタをお皿に盛って出来上がり。

すりおろした本わさびには、抗菌・抗ウイルス作用、抗酸化作用、血流改善作用などがあり、食中毒や生活習慣病の予防、アレルギー症状の緩和の効果があるとされています。
一方、チューブ入りわさびの場合、本わさびの含有量によって表示が異なります。
・「本わさび入り」：原料の50%未満が本わさび　／・「本わさび使用」：原料の50%以上が本わさび
本わさびのような効果を期待する場合は、本わさびの含有量に注目して選ぶことが重要です。

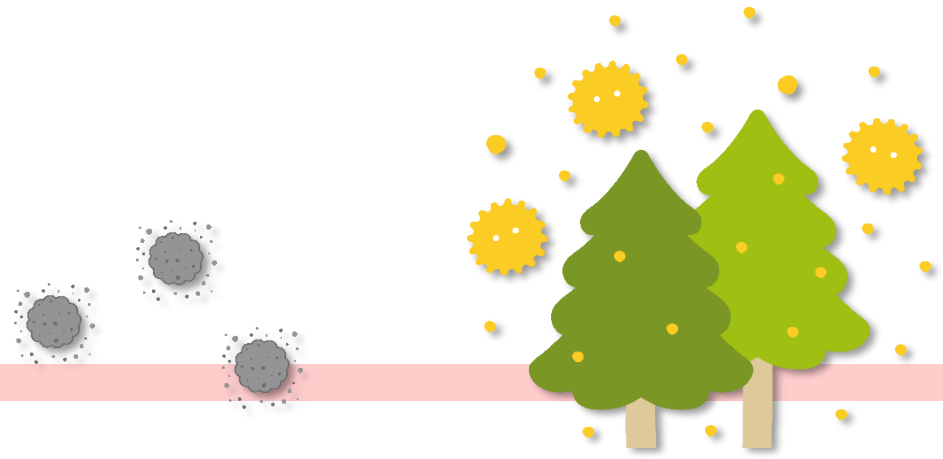
くしゃみをするときに目を閉じるのはなぜ？

人間がくしゃみをする際に無意識のうちに
目を閉じるのは「反射」によるものです。
なぜこのような「反射」が起きるのでしょう。

くしゃみをするときに目を閉じるのはなぜ？

理由その１．異物侵入防止

くしゃみで体外に排出されるはずの異物
（ほこりや花粉など）が、目に入り込むのを
防ぐための保護反応



くしゃみをするときに目を閉じるのはなぜ？

理由その２．眼球の保護

くしゃみによる急激な圧力で眼球の血管が
破れるのを防ぐために、目が自然と閉じると
いわれています。

地球上で最長寿の脊椎動物は？

理由その３．目玉の飛び出し防止・・・？

目を開けたままくしゃみをすると、勢いで
眼球に大きな圧力がかかり、最悪の場合、
眼球が飛び出してしまうという説があります。

…という噂がありますが、眼球は筋肉や靭帯でしっかり支えられているので、めったなことで飛び出してしまうことはありません。

くしゃみをするときに目を閉じるのはなぜ？

くしゃみで目を閉じるのは脳が命令を出すことで起こる無意識の動作で、体と目を守るための重要な身体の仕組みです。