

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

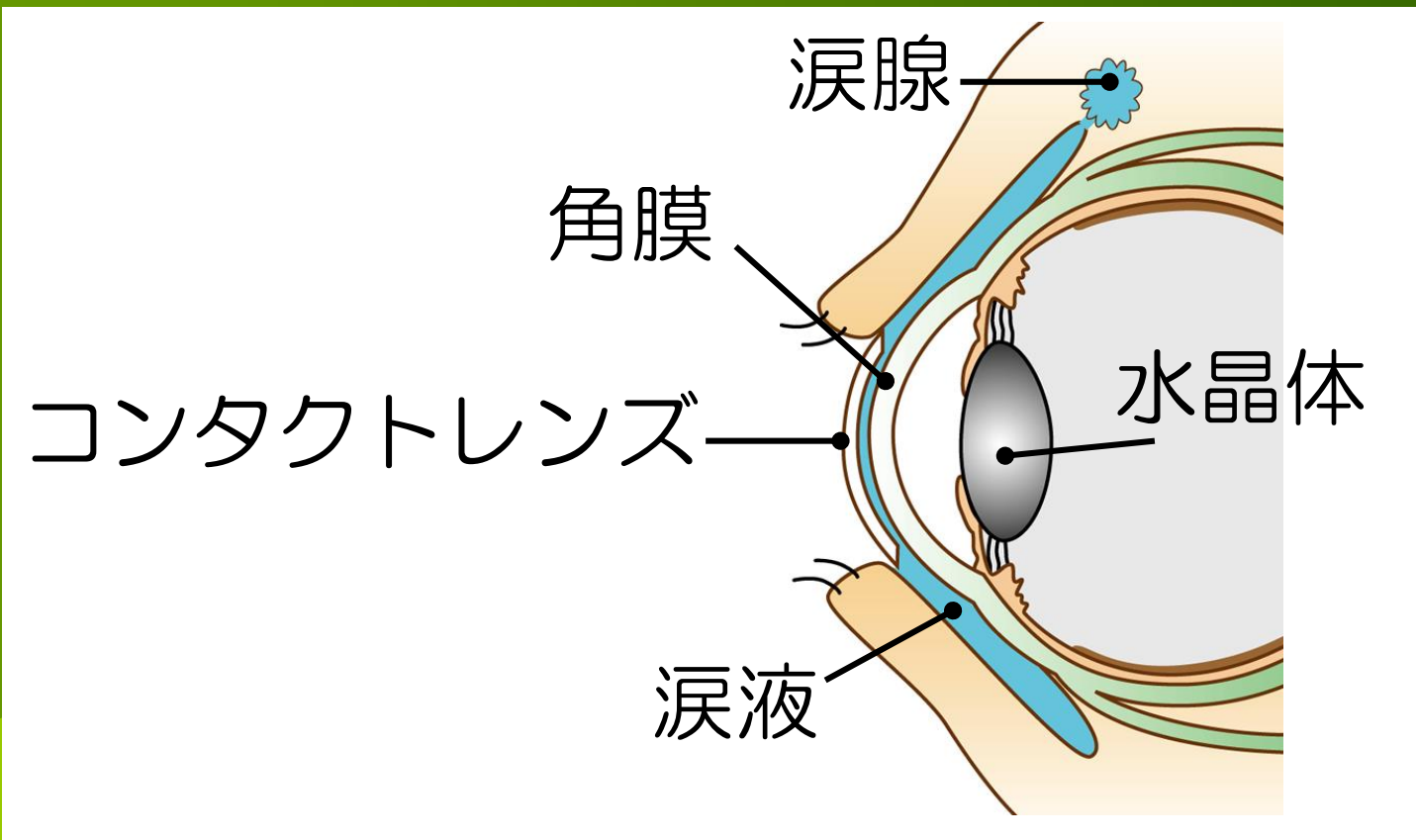
コンタクトレンズを装用した時、
角膜とレンズの間には涙があり
潤滑剤の働きをしています。

「コンタクトレンズは
涙の海に浮いている」のです。



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

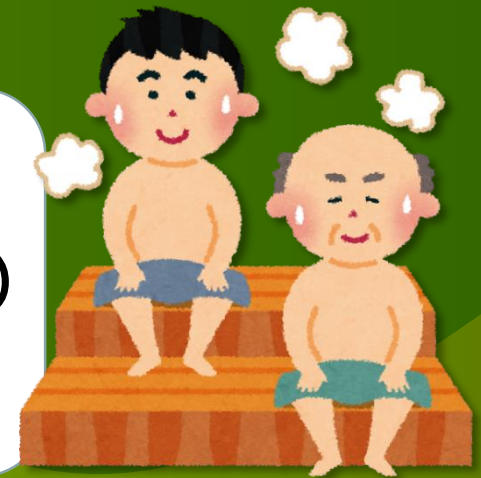
・・・など

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 うつ病

眠れない、食欲がない、一日中気分が落ち込んでいる、何をしても楽しめないといったことが続いている場合、**うつ病**の可能性があります。



今月のコラム うつ病

うつ病は、精神的ストレスや身体的ストレスが重なることなど、様々な理由から脳の機能障害が起きている状態です。

ものの見方が否定的になり、自分がダメな人間だと感じてしまうので、普段なら乗り越えられるストレスも、よりつらく感じられるという、悪循環が起きてきます。



今月のコラム うつ病

うつ病にはいろいろな種類があって、
治療法はひとつではありません。



今月のコラム うつ病

早めに治療を始めるほど、回復も早いといわれていますので、無理せず早めに専門機関に相談すること、そしてゆっくりとこころの休養をとることが大切です。



今月のコラム うつ病

— 出典 —

厚生労働省ホームページ

『みんなのメンタルヘルス うつ病』

http://www.mhlw.go.jp/kokoro/know/disease_depressive.html

に掲載されている

内容を参考にして作成いたしました。



—今月のレシピ—

—鬼まんじゅう—

材料

さつまいも・・・200g


砂糖・・・50g

塩・・・2つまみ

小麦粉・・・・・・・・80g

クッキングシート・・・適宜



 つくり方 さつまいものアクの成分はポリフェノールです。アクは変色の原因となりますが抗酸化作用が強く栄養価が高い成分なので色合いにこだわらなければ、切った後のアク抜きをしないことをおすすめします。

1. さつまいもは洗って皮をむき、1センチ角に切る。
2. 大きめのボウルに、【1】と砂糖と塩を混ぜ合わせ20分ほど置いて味をなじませる。（さつまいもは切ってそのままにしておくと、すぐに変色してしまうので切ったらすぐに【2】の工程に移る。）
3. 【2】に水大さじ2を加えて水分を足してから小麦粉を入れ、ダマがなくなるまででしっかり混ぜ合わせる。
4. クッキングシートを8センチ四方に切り、【3】をスプーンなどですくって乗せる。
20分ほど蒸して出来上がり！

眠くなると目をこするのはなぜ？

人の体は、眠くなると涙腺の活動に変化が生じて涙の分泌量が減り、目が渇いてきます。

眠気を感じた時に目をこするのは、目を刺激して涙の分泌を促すことで眠気を覚まそうと本能的に行ってしまう行動なのです。



眠くなると目をこするのはなぜ？

眠くなった時のもうひとつの現象として「あくび」があります。

これも、脳に新鮮な空気を送って目を覚まそうと本能的に起こる行動です。

