

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たりしていませんか？

それは、眼を使い過ぎたためばかりでなく、もしかしたら「ドライアイ」という病気の一つかもしれません。



ドライアイとは？

いろいろな原因によって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ったりすることによって、目の表面に傷ができてしまう病気です。

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、白眼が充血したりすることになります。

涙の役割



正常に涙が出ないと、
次のような働きに支障をきたします

- 乾燥防止
- 殺菌（細菌やウイルスを殺す）
- 洗浄（ゴミや抗原、例えば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したり、
梅雨の時や入浴すると調子が良くなる。

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。



ドライアイを予防しましょう

パソコン作業は休憩が必要

リラックスを心掛け、
眼が疲れたら休ませましょう。



見やすい環境を作る

机は直射日光を避けて、
パソコンやテレビなどの画面は照明が
反射しない場所に置きましょう。



部屋の湿度を保つ

加湿器や濡れタオルを干すなどして
保湿に注意しましょう。



眼科を受診し、医師の処方した目薬をさす

症状が強い場合や長引く場合は、
眼に傷がついているおそれがあります
ので、眼科を受診し、医師の指示に
従うほうが良いでしょう。

診察の結果、軽症のドライアイであれ
ば、医師の指示によって市販されてい
る目薬をさせばよい場合もあります。

今月のコラム 腰痛

腰痛と言っても原因は様々です。

筋肉や関節、椎間板などに問題があり原因が特定できるケースは15%です。腰痛の85%が原因不明で『非特異的腰痛』と呼ばれています。



今月のコラム 腰痛

じっとしているのに急に痛みが出たり痛みが和らぐ場合は、内臓の疾患やストレスが腰痛を引き起こしている可能性があります。

関節や筋肉疲労が原因なら、かがんだりひねったりなどの動作をした時に痛みに変化が出ることが多いからです。

今月のコラム 腰痛

じっとしているのに急に痛みが出たり痛みが和らぐ場合は、内臓の疾患やストレスが**腰痛**を引き起こしている可能性があります。

腰痛を伴う可能性があるのは、腎臓、尿管、卵巣、子宮、大血管、すい臓など、身体の後ろのほうにある臓器の病気です。

今月のコラム 腰痛

受診の際は、まずは整形外科専門医を受診し、原因をある程度特定してから、必要に応じて内科や心療内科の専門医を紹介してもらうのがよいでしょう。



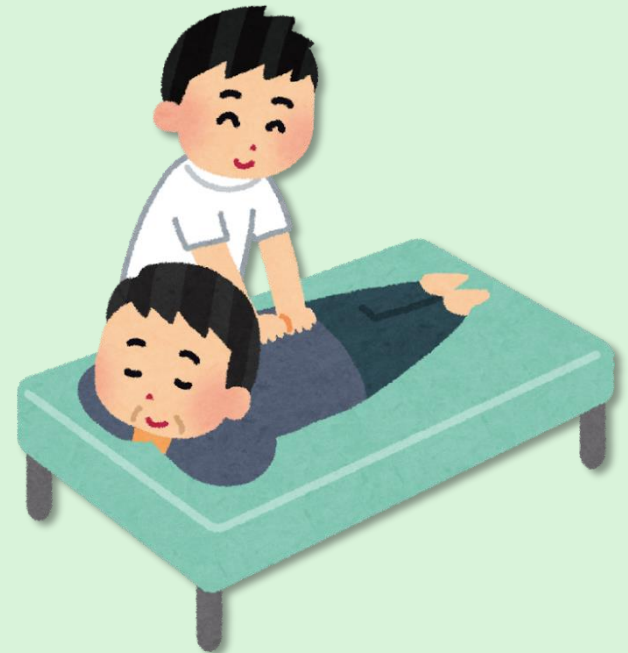
今月のコラム 腰痛

原因がはっきりしない『非特異的腰痛』の場合は痛みがすぐには改善されないことが多く、経過観察が大切になってきます。



今月のコラム 腰痛

治療が長引きそうなら、整形外科専門医と相談し、通いやすい近所の接骨院や整体でマッサージを受けるのもよいでしょう。



—今月のレシピ—

—ごぼうの洋風きんぴら—

材料

ごぼう・・・・・・・・・・100g

粗びきウィンナー・・・・・・・・3本


にんじん・・・・・・・・・・1/2本

コンソメ・・・・・・・・・・小さじ1

オリーブオイル・・・・・・・・大さじ2

塩・粗びき黒胡椒・・・・・・・・適量



 つくり方

ウィンナーのかわりにベーコンを使ってもおいしいです。お弁当にもぴったりです。

1. ごぼうはやや太めのせん切りにする。にんじんはせん切りにし、ウィンナーは薄切りにする。
2. フライパンにオリーブ油を熱し、ごぼうを炒め、にんじんとウィンナーを加えてさらに炒める。
3. 火が通ったらコンソメを加えてさっと炒める。
4. 塩と黒胡椒で味をととのえてできあがり。

ごぼうにたっぷりと含まれている食物繊維やカリウムには、便秘、高血圧、動脈硬化などの予防効果があると言われています。その一方でビタミン類の含有量が少ないので『ごぼうとにんじんのきんぴら』といったメニューはごぼうに不足しているベータカロテン（ビタミンA）をにんじんが補う栄養バランスの良い一品です。

目をつぶるとまっすぐ歩けないのはなぜ？

人間の体は左右非対称だからです。

右半身と左半身では骨格も筋肉の付き方も違います。

心臓は左側にありますし、肝臓は右側にあります。

左右の比重の違いに加え、利き足側は踏み込みが強くなるので、左右にかかる力は同じにはなりません。

目をつぶるとまっすぐ歩けないのはなぜ？

目をつぶると、からだの構造と筋肉の動きだけで方向が決まるので左右のどちらかに曲がってしまいます。

目を開けているときは、『無意識のうち』に目で見て方向を修正しているのでまっすぐ歩けるのです。

