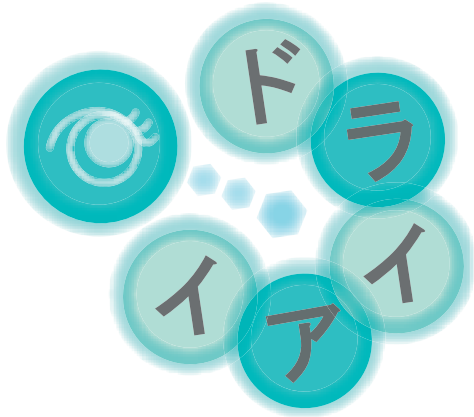


# オレンジ TOPICS

参考文献のご提供はお断りしておりますのでご了承下さい。



ドライアイとは、目を保護する涙液の減少、あるいは質的な変化により、目の表面に障害を感じる疾患です。涙が少なくなると目に入った異物を洗い流せなくなったり、酸素や栄養分が角膜に充分に行き渡らなくなったり、殺菌作用が低下するなどの症状が起こります。重症になると目の表面に無数の傷がついていることもあります。

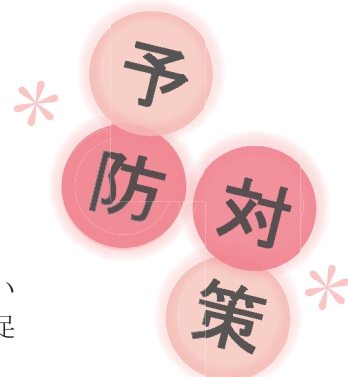
症状は目の乾きだけと思われがちですが、他にも様々あります。目の不快な症状は、実はドライアイが原因になっていることもあるので、まずは自己診断してみましょう。



- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 1. 目が疲れやすい      | <input type="checkbox"/> 7. 目が痛い         |
| <input type="checkbox"/> 2. 目やにが出る       | <input type="checkbox"/> 8. 理由もなく涙が出る    |
| <input type="checkbox"/> 3. 目がゴロゴロする     | <input type="checkbox"/> 9. 物がかすんで見える    |
| <input type="checkbox"/> 4. 目が重たい感じがする   | <input type="checkbox"/> 10. 光をまぶしく感じやすい |
| <input type="checkbox"/> 5. 目が乾いた感じがする   | <input type="checkbox"/> 11. 目がかゆい       |
| <input type="checkbox"/> 6. 何となく目に不快感がある | <input type="checkbox"/> 12. 目が赤い        |

チェックが5つ以上ならドライアイの可能性がります。さらに10秒以上目をあけていられない、または、まばたきの回数が多いようなら、さらにその可能性が高いといえるでしょう。

- ・パソコンや運転など、目を酷使用する作業では、目を休める時間をとる
- ・蒸しタオルで目をあたため、血行を良くする
- ・まばたきの回数を意識的に多くする
- ・加湿器などを利用して、部屋の湿度を保つようにする
- ・コンタクトレンズは正しい利用をする
- ・目薬を利用する  
(目薬には、水分補充である人工涙液と、保湿効果の高いヒアルロン液、涙液層のひとつであるムチンの分泌を促進するものなどがあります)



## 豚肉



豚肉には、エネルギー源となる糖質や脂質をエネルギーに変える働きがあるビタミンB群が豊富です。にんにくと一緒に調理すると、さらに疲労回復効果がパワーアップします！

## ヨーグルト



ヨーグルトに含まれているカルシウムは神経の興奮や緊張を和らげる働きがあります。鉄分・食物繊維が豊富なプルーンをトッピングで加えることで、さらに貧血予防・便秘解消にもつながるため、おすすめです！！

## 市販の栄養ドリンク剤



指定医薬部外品で、糖質をエネルギーに変える働きのあるビタミンB1が含まれるものがおすすめです。ただし「栄養ドリンク剤を毎日飲めば疲れにくい体になる」というわけではないので、あくまでも一時しのぎと考えましょう。

年度末を迎える3月。すっかりお疲れモードのかたも多いのではないのでしょうか。疲れがたまった状態は慢性疲労と言われ、体の抵抗力や免疫力が低下し、風邪などを引きやすくなり日常生活にも影響を及ぼします。今月は、疲労を回復するのにおすすめの食べ物についてご紹介します。

## 梅干し



梅干しに含まれているクエン酸は、疲労物質と言われる「乳酸」や、体内にある余分な脂肪を燃焼させてエネルギーにし、体に活力を与えます。おにぎりの具に梅干しを選んでみてはいかがでしょうか？

## 果汁100% オレンジジュース



ビタミンCには、ストレスやウイルスに対する抵抗力を高める働きがあります。生の果物(みかんやキウイフルーツなど)はもちろん、オレンジジュースやアセロラジュースなどにもビタミンCが多く含まれています。ほっと一息のお供に、ビタミンC豊富な果汁ジュースをどうぞ！

**\* 当薬局おすすめ \***

## サプリメント CoQ10

CoQ10(コエンザイムキューテン)はエネルギーを作り出すのに必要な補酵素です。疲れを感じなくなった、というお声もいただいています。

CoQ10は食事だけでは十分に補えないためサプリメントを利用してはいかがでしょうか。



参考：栄養と料理2012年1月号・栄養の教科書（新星出版）

食事に関するご相談を当薬局の栄養士が承っております。どうぞお気軽にお声かけください。