

発行元:(株)ピー・アンド・エス <http://www.pands.jp>  
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。

＊ ご自由にお持ち帰りください ＊

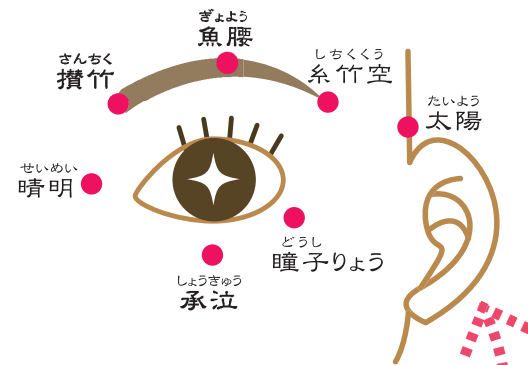
『眼精疲労』とは、十分な休憩や睡眠を取っても回復しない慢性的な疲れ目のことです。主な症状は、眼痛・充血・かすみ目などのほかに、頭痛・肩こり・吐き気などの全身症状、さらに進行すると不眠やイライラ感などの精神症状へ発展します。今月はそんな眼精疲労の原因や対処法についてご紹介します。

## 👁️ 眼精疲労の主な原因

- ①度の合わないメガネやコンタクトレンズの装着
- ②乱視や老眼の進行 ③目を使う環境の悪さ
- ④ドライアイや緑内障など目の病気
- ⑤目の使い過ぎ ⑥高血圧症や糖尿病などの持病  
…などが挙げられます。

## 👁️ 眼精疲労の対処法

<p><b>目を休める</b> 目を休めることが一番の特効薬です。パソコン作業などでは1時間毎に最低10分程度の小休憩を取りましょう。</p>	<p><b>目のまわりのマッサージやツボを押す</b> 目のまわりのマッサージやツボ押しは目のまわりの血行を改善し、症状を和らげる効果があります。ツボ押しは指の腹で優しく行いましょう。</p>
<p><b>目を温める・冷やす</b> 目のまわりを蒸しタオルなどで温めると血行が改善し、ピントを合わせる筋肉(毛様体筋)の緊張をほぐすことができます。ただし、目に痛みのある時や充血している時は、目のまわりを冷やしましょう。</p>	<p><b>目薬を効果的にさす</b> 眼科処方目薬には、ビタミンB12製剤で目のピント調節機能を改善する「シアノコバラミン製剤」などがあります。用法・用量を確実に守ることが大切です。市販目薬であれば、自分の症状に合わせて「疲れ目用」「かすみ目用」「ドライアイ用」などの中から適正に選びましょう。</p>
<p><b>目を使う環境を整える</b> テレビやパソコンの画面は、目の高さより下に配置することで、まぶたが下がって目の露出面積が減るため、目が疲れにくくなります。また、乾燥から目を守るため、加湿器などを活用しましょう。</p>	<p><b>適切なメガネや、コンタクトレンズを装用するなど</b></p>



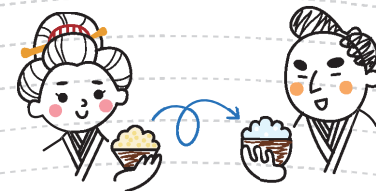
眼精疲労の原因は様々ですが、注意をしたいのは緑内障などの重い病気が潜んでいる場合です。「たかが疲れ目」と軽く見ずに、改善しない疲れ目の場合は、早めに眼科を受診しましょう。

## ビタミンB1の歴史

ビタミンB1を初めて発見したのは、実は日本人だということをご存知でしょうか？今月は、ビタミンB1の歴史に注目してご紹介します。

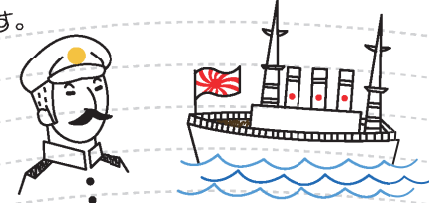
江戸時代、日本は「<sup>かっけ</sup>脚気」という病気に苦しめられていました。脚気とは、**ビタミンB1**の不足によって起こる病気で、手足のしびれや体のだるさが**症状として現れます**。

江戸の武士や町人の食生活が玄米から白米になり、**ビタミンB1が不足した**のです。江戸を離れると回復に向かうことから、脚気は「江戸わずらい」とも呼ばれていました。



明治時代、軍隊の間で「脚気」が流行しました。陸軍医師だった森鷗外による白米主義に徹していた陸軍は、日露戦争の最中、脚気によって大打撃を受けていました。

それに対して海軍では、脚気の発病の差を調査し、白米ばかりの食事から、肉を取り入れた食事に切り替え、脚気患者が減少したと言われています。



明治43年、東京帝国大学農科(現在の東京大学農学部)の教授だった**鈴木梅太郎**は、脚気に効く物質を**米ぬか**から取り出すことに成功しました。この取り出したビタミンをオリザニンと

名付け、論文を発表したのです。それが現在の**ビタミンB1**にあたります。

しかし、論文が日本語であったため、残念なことに国際的には認知されず、その数年後にはポーランドのフンク博士が発見した物質を**ビタミン**と名付け、世界的に広まったと言われています。



歴史は諸説ありますが、日本の歴史とともに栄養学も歩んできているのです。日本の食文化が世界から注目されている今、日本人である私たち自身が日本の食の歴史を振り返ってみると興味深いものを発見することができます。

### ビタミンB1の働き

糖質を、体の中で代謝する時に必要な栄養素です。また、脳の神経の正常な働きにも関わります。**疲労回復に効果がある**と言われています。

### ビタミンB1を含む食品

豚肉・玄米・レバー・豆類など

**ワンポイント!** にんにく・ネギ・にらなどに含まれるアリシンは、ビタミンB1の体内での**利用効率を高めると**言われています

参考:「ビタミン大辞典」「製薬協:くすり偉人伝」

不規則な生活を続けていると、ビタミンB1が不足してしまうことがあります。ビタミンB1を含む食品を日々の食事に取り入れるよう心がけましょう。

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。