

2017 5月

かりん TOPICS

No. 199

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 *

もしかして
ドライアイ？



ドライアイとは、目を守るために欠かせない涙の量が減ったり、量は十分でも涙の質が低下してバランスが崩れたりすることによって、目の表面を潤す力が低下した状態です。現在日本では、約2,200万人ものドライアイの人がいると言われ、年々増加しています。

ドライアイチェックしてみましょう！

- 目が疲れる
- 目が乾いた感じがする
- 目が痛い
- ものがかすんで見える
- 目に不快感がある
- 涙が出る
- 目がごろごろする
- めやにが出る
- 目が赤い
- 目がかゆい
- 目が重たい感じがする
- 光を見るとまぶしい

5つ以上当てはまる方は
ドライアイの可能性あり！

ドライアイの原因とは？

- *長時間にわたるパソコンやスマートフォンなどの使用
- *エアコン使用などによる乾燥
- *コンタクトレンズの使用
- *加齢
- *夜更かし
- *内服薬による影響
(抗コリン作用をもつ血圧を下げる薬や精神疾患薬など)
- *シェーグレン症候群などの全身の病気に伴うもの

など

ドライアイの治療方法は？

*点眼薬…涙に近い成分をもつ人工涙液やヒアルロン酸製剤。また、涙に含まれる角膜

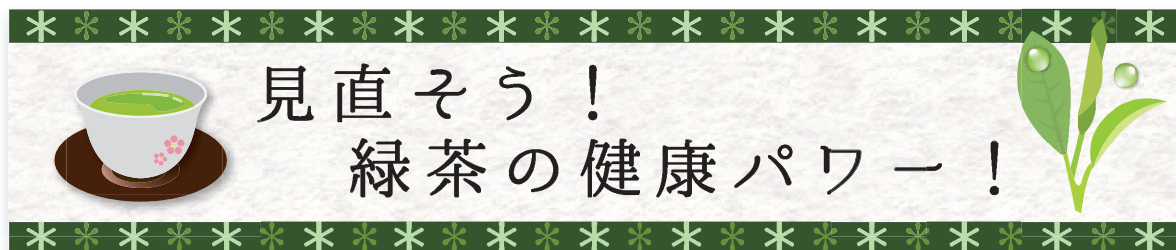
表面の乾燥を防ぐ役割をしているムチンを産生する点眼薬(レバミピド)、ムチンや水分の分泌を促進する点眼薬(ジクアホソルナトリウム)があります。

*涙点プラグ…涙の排出口である涙点に栓(涙点プラグ)をして、涙の生理的な流出を抑えます。

今日からできるドライアイの対処法！

- 1時間に10分程度の割合で目を休ませましょう。
- 蒸しタオルで目を温めたり、目のまわりをマッサージして血行を良くしましょう。
- まばたきの回数を意識的に増やすように心がけましょう。
- 加湿器で乾燥を防いだり、冷暖房の風が直接目に当たらないよう注意しましょう。
- コンタクトレンズの長時間・長期間の使用はなるべく控えましょう。

ドライアイは失明などの重篤な結果をもたらすことは少ないですが、慢性的な目の不快感や疲れは生活の質を著しく下げます。気になる症状がある方は早めに眼科医に相談しましょう。



見直そう！ 緑茶の健康パワー！

おいしい新茶の季節がやってきました。古くから親しまれている緑茶ですが、私たちの健康に役立つ様々な成分が含まれていることが明らかになってきました。そこで今回は、緑茶の代表的な4つの成分をご紹介します。
参考: classA Life 5月号

渋味の成分
・カテキン・ 抗菌作用、消臭効果、血中コレステロールの上昇抑制や、抗酸化作用などの働きがあるとされています。

ペットボトルのお茶にも入ってるの？

急須で入れたお茶よりは少なくなりますが、ペットボトルの緑茶にもカテキンは含まれます。トクホ(特定保健用食品)など、多くのカテキンが摂れる商品もあります。

苦味の成分
・カフェイン・ 覚醒作用、作業の能力向上、利尿作用、疲労回復、血行促進などの働きがあるとされています。

1日の目安量は？どのくらい摂ると健康に良くないの？

日本ではまだ明確にされていません(内閣府食品安全委員会、厚労省)。ただ、妊娠中・授乳中の方は胎児への影響を考えて控えめにしましょう。また、お薬によっては飲み合わせが悪いものがあります。薬剤師からの説明でカフェインに注意が必要と言われたときは控えましょう。

甘味の成分
・テアニン・ リラックス効果、集中力を高める作用、血圧降下作用があるとされています。

・ビタミン類・ 緑茶の葉には、10種類ものビタミンが含まれ、抽出した緑茶の中には特にビタミンCが豊富です。

80℃以上の高温でいれると、カテキン・カフェインが多く抽出され渋味や苦みの濃い緑茶に。80℃以下の低温でいれると、テアニンやグルタミン酸が多く抽出され甘味やうま味が増した緑茶に。お湯の温度を変えて好みの味を見つけましょう！

～粉末茶や抹茶で成分まるごと！お茶ラスク～

ビタミンAやEなどのお茶に溶けださない成分を摂るために、お茶の葉をそのまま食べる方法もありますが、粉末茶や抹茶なら手軽に利用できます。

- 【材料・2人分(4枚)】
- ・フランスパン 4cm
 - ・練乳 大さじ2
 - ・粉末茶 小さじ1
- 【作り方】
1. フランスパンを1cmの厚さにスライスします。
 2. 練乳に粉末茶を混ぜフランスパンに塗ります。
 3. 140℃のオーブンで15～20分程焼きます。
 4. フランスパンがカリカリに焼けたら完成です。



1人分(2枚)
92kcal
塩分0.3g

食事に関するご相談を当薬局グループ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。