

Health tips

健康のツボ

Vol. 93

今月の
ツボ

ドライアイってどんな病気？

サブメイン

眼精疲労 p4

Q&A

こんなときは眼科へ行こう ... p6

トピックス

平和アクションプラン p7
春の文化祭、新入職員の紹介

薬局紹介

マリア薬局 p8

FHK

検索

<https://www.fhkph.co.jp/>

特集

ドライアイってどんな病気？

ドライアイは目を守っている涙の量が不足したり、涙の質のバランスが崩れることによっておこる病気です。パソコンやスマートフォンの使用の機会が増え、コンタクトレンズの使用者の増加、エアコンの普及などもあり、ドライアイの患者は増えています。その患者数は日本だけで2200万人ともいわれています。



気になる方はチェック !!

ドライアイチェックシート 下記の症状にチェックを入れてみてください。

- | | |
|------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 目が疲れやすい | <input type="checkbox"/> 目がかゆい |
| <input type="checkbox"/> 目が痛い | <input type="checkbox"/> 目が重たい感じがする |
| <input type="checkbox"/> 目やにが出る | <input type="checkbox"/> 目が赤くなりやすい |
| <input type="checkbox"/> 目がゴロゴロする | <input type="checkbox"/> なんとなく目に不快感がある |
| <input type="checkbox"/> 理由もなく涙が出る | <input type="checkbox"/> 目が乾いた感じがする |
| <input type="checkbox"/> 物がかすんで見える | <input type="checkbox"/> 光をまぶしく感じやすい |

チェック項目が5つ以上ならドライアイの可能性がります

涙の役割

涙は、目の表面を覆って守ってくれています。パソコンやエアコン、コンタクトレンズの使用により涙が蒸発しやすくなり、目の表面が傷つきやすくなります。

涙は「水分」と「ムチン」という物質によって構成されており、両方のバランスが良いと質の良い涙といわれています。ムチンは、水分を目の表面にとどませるなどの働きを担っています。

涙の役割

- 目の乾燥防止
- 目の殺菌、洗浄
- 目の栄養補給
- 黒目の表面を滑らかに保つ



ドライアイの危険因子

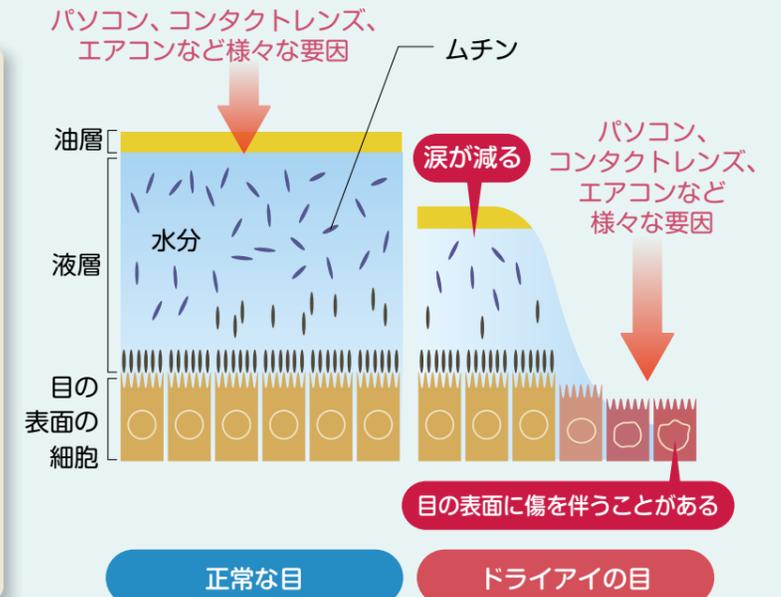
ドライアイの危険因子として、加齢、ライフスタイル(長時間画面を見る)、生活環境(低湿度、エアコン下、送風)、コンタクトレンズ装用、喫煙、飲み薬(涙の分泌を減らす作用のある飲み薬)、全身の病気(涙腺が免疫の作用で傷つくシェーグレン症候群や関節リウマチなどの膠原病)などがあります。



ドライアイの症状

目が乾く

パソコンやテレビ、スマートフォンなどを長時間使用していると、まばたきの回数が減り、涙の量も減ってきます。乾燥した目は、目の表面が傷つきやすく、角膜や結膜に異常を起こすことがあります。重症のドライアイでは「シェーグレン症候群」という病気を伴っていることもあります。



目の異物感

目を守る働きをする涙の量が減り、涙の質のバランスが崩れることで、目の中がゴロゴロする感じが出ることがあります。

目がかすむ

涙が不安定になるため、視力の良い人でも見え方に影響が出ることがあります。

目の疲れ

ドライアイにより目が疲れることがあります。疲れ目の原因が「ドライアイ」ということも少なくありません。

日常的に気を付けておきたいことは…

ドライアイは、日ごとの環境に影響を受けやすい病気です。周囲の環境によって涙が蒸発しやすくなり、目が乾きやすくなる可能性があります。エアコンを使っていたり、パソコンやスマートフォンの使用、コンタクトレンズの使用状況を見直して改善することで予防できることもあります。ただし、原因となるものが様々なので、安易な自己判断では病気を長引かせてしまうことがあります。市販の目薬では改善しないこともあるので、早めに眼科に相談することをおすすめします。



眼精疲労

眼精疲労とは?

目の使い過ぎにより、目だけでなく、全身に疲れなどを生じる状態です。初期症状として、目の充血や痛み、視界がぼやける、まぶしさを感じるなどさまざまな症状があらわれますが、悪化すると肩や首の凝り、時にはめまい・頭痛・吐き気などを伴うこともあります。



肩や首の凝り



めまい・頭痛



吐き気

眼精疲労を起こしやすい人は?

精神的なストレス、過労や睡眠不足、近年ではパソコンやスマートフォンの長時間使用など目の使い過ぎも原因の一つです。特にストレスは眼精疲労の主原因である「ドライアイ」を引き起こします。これは緊張やストレスにより、交感神経が優位になると、涙の分泌量が低下するためです。リラックスする時間を作るよう心掛けましょう。



リラックスする時間を

対応策は?

- ◆ 首すじ、肩のマッサージ
- ◆ 目の疲れに効くツボへの刺激、目の体操など ➡ 右のページ
- ◆ 目元のホットパック(目を温めて血行をよくする)
- ◆ 目の疲れに良い目薬やサプリメントの摂取(アントシアニン・ビタミンB群・C・E・タウリンなど) ➡ 右のページ
- ◆ 長時間のパソコン・スマートフォンの使用は避け適度な休憩をとる



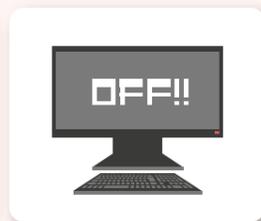
首筋、肩のマッサージ



目元のホットパック



サプリメント



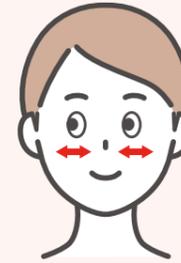
長時間の画面の視聴は避ける

目の体操

※1セット2~3回 1日数回おこなってください。



1 上下を見る



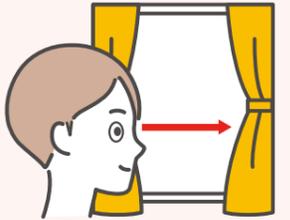
2 左右を見る



3 目を寄せる



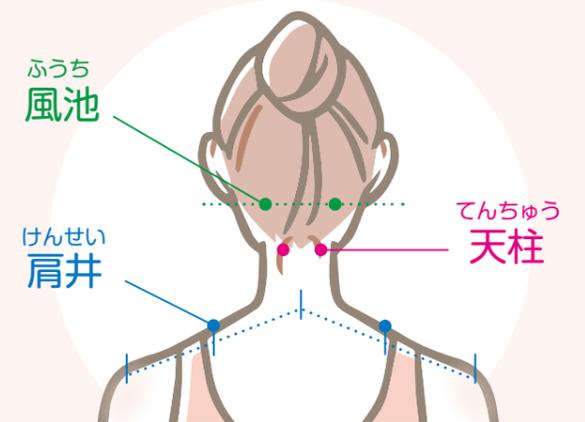
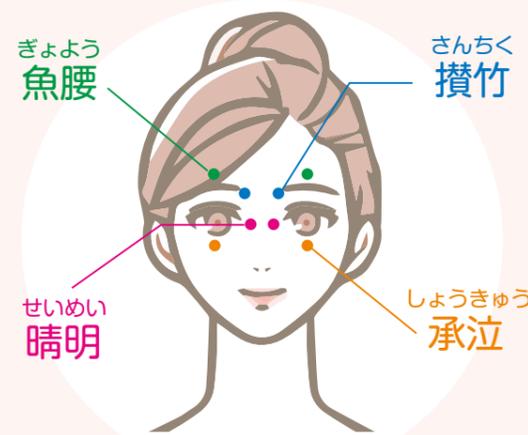
4 目をぐるぐる回す



5 遠くを見る

目の疲れに効くツボ

※3~5秒、痛くないもしくは少し痛いけれど気持ちがいい程度に押す



目薬

目の充血を抑える、ピント調節機能を改善する、目に潤いを与える、ビタミンなどのあらゆる有効成分が含まれる多くの種類の眼薬が販売されているので、選択に迷われる方も多いと思います。そのような方はまず薬剤師に相談して自分の症状にあったものを選んでもらいましょう。また、目薬に含まれる防腐剤(塩化ベンザルコニウム)がコンタクトに悪影響を及ぼすこともあるため使用の際は十分注意が必要です。



それでも改善しない場合は?



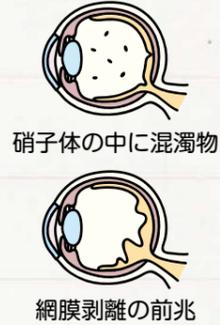
眼精疲労は現代のストレス社会が引き起こす病気の一つです。しかしその裏で思わぬ別の病気が隠されているケースもあります。糖尿病や高血圧などの生活習慣病や緑内障(視神経の障害、進行すると失明に至ることも)など思わぬ病気が原因となっている可能性もあります。いろいろな対策を講じても症状が改善しない場合は眼科を受診してください。

こういうときは眼科へ行こう Q & A

Q 目の視野に黒いものが見えなくなり、なかなか消えません。

A 「飛蚊症」の可能性がります

眼球内には硝子体という80%程度を占める空間があり、そこに混濁物があると、黒い影のようなものが見えるようになります。この影は目線の動きに合わせてついてきます。これは「飛蚊症」と呼ばれる病気です。加齢とともに発症する場合は、自然になくなりますが、まれに網膜剥離の前兆でもあります。飛蚊症が悪化したり、しつこく残る場合は、網膜に関連する病気の可能性があるため、眼科の受診をお勧めします。



硝子体の中に混濁物

網膜剥離の前兆

Q 糖尿病を治療しています。内科医から眼科を受診するように言われています。目の症状は何もないのですが、受診しないといけませんか？

A 症状がなくても受診しましょう

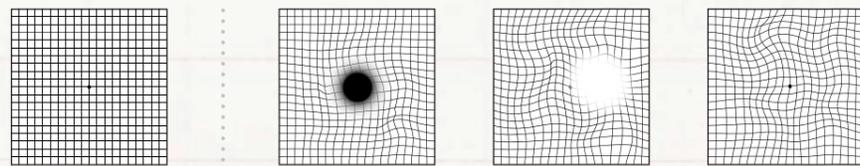
糖尿病の合併症のひとつに「糖尿病性網膜症」というものがあります。網膜症は目の網膜に起きる障害で、高血糖の状態が長く持続すると、目の網膜に広がっている毛細血管が傷害され、やがては失明することになります。少なくとも年に1回は定期的を受診することをお勧めします。



Q 片方の目で見ると文字や線が歪んでいることに気がきました。

A 「歪視（わいし）」と言います

ものが歪んで見えることを「歪視」と言います。歪視は加齢黄斑変性や黄斑前膜など、目の奥にある網膜の黄斑部というところに異常があると生じる症状です。見ようとしているところがよく見えない、歪んで見える。そんな症状が出る加齢黄斑変性は、目の老化によって起こる病気の代表格です。進行すると失明などになる恐れもあるので、症状がある方は必ず眼科を受診してください。



正常な見え方

中心が暗い

部分的に欠ける

歪んで見える

2024 平和アクションプラン 平和の思いをエコバッグに託そう



募集期間

2024年7月1日(月)~8月16日(金)

採用された作品で平和への思いを込めたエコバッグを作成します。応募作品の返却は原則行いませんのでご了承ください。

応募方法

応募用紙にメッセージとその他必要事項をご記入の上、各薬局に提出してください。

景品

メッセージが採用された方に、各薬局で使える商品券3,000円分とエコバッグをプレゼント！また、応募された方にもエコバッグをプレゼント。

お問合せ：ちどり薬局（福岡市博多区千代5-18-7） TEL：092-651-8086

新入職員の紹介



もりやま ゆうへい
森山 裕平 薬剤師

趣味は卓球、釣り、野球観戦でソフトバンクホークスのファンです。苦手なことは運動全般と細かい作業です。患者さんにも会社の人にも信頼してもらえるような薬剤師を目指していきたいです。今は初めてのことばかりで不安がありますが、日々成長を意識して頑張っていきたいと思っています。

すこやか春の文化祭

4月27日(土)にサンレイくすやですこやか春の文化祭が開催されました。



オープニングを飾った太鼓の演奏



特別平和企画の「ギター」の弾き語り



マリア薬局のスタッフ一同

お気軽に
お越しください。



マリア薬局は、多くの団地やマンションが立地する千早・城浜・香椎浜の中にある薬局です。城浜診療所や宮近整形外科、なかむら眼科と隣接しており、様々な病院の処方せんに対応しています。薬局では、お薬の調剤はもちろん、介護用品や健康食品などのコーナーもあり、だれでも立ち寄りやすい場所となっています。また、在宅訪問にも力を入れており、地域住民のみなさまの健康に担う「健康サポート薬局」として、その機能を果たすべく職員一同頑張っております。ぜひお気軽にお越しください。



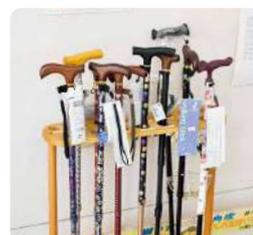
ゆったりした待合室



健康食品も豊富に



介護のこともご相談ください



おくすりに関する悩みや、ご質問は…
あなたのかかりつけ薬局の薬剤師に、お気軽にご相談ください