

げんき通信

目と涙のおはなし

近年、生活スタイルの変化やパソコン、スマートフォンなどの普及によって、目の不調を感じる人が増えています。人は脳に入る情報の約8割を視覚から得ているといわれますが、その目の働きには涙が密接に関わっています。

涙は悲しみや喜びなどの精神的な刺激で出るものと思われがちですが、実は、まばたきをするたびに涙腺から分泌されていて、常に目の表面を流れているのです。そして、主に2つの役割を果たしています。

①目に潤いと栄養を補給する…眼球の表面をおおって直接外気に触れないようにして、乾燥やゴミ、細菌などから細胞を守っています。また、通常の細胞は血液との間で栄養や酸素のやり取りをしますが、目の表面の組織では、涙が血液の代わりに果たします。

②目の汚れを洗い流す…花粉やごみのような小さいものでも、目に異物が入った時に反射的に涙を分泌して洗い流し、目の表面を清潔に保っています。



目の不調の中で、近年特に問題になっているのがドライアイです。



《西与賀店薬剤師/ながお》

いるのがドライアイです。涙の量の減少や質の変化が原因で目の表面を十分に保護できなくなると、目が乾いて傷つきやすくなり、ドライアイになってしまいます。一般的なドライアイは環境要因が大きいと考えられています。パソコン・スマートフォンの操作や車の運転によるまばたきの回数の減少や、エアコンによる室内の乾燥などです。また、加齢による涙の量の減少や、コンタクトレンズの長時間の装着、ストレスなど、要因はさまざまです。この状態が続くと、目が疲れる、目が乾く、かすんで見える、ゴロゴロする、目が重いなどの症状が出てきます。気になった場合は、ひどくなる前に眼科を受診することが大切です。

ドライアイへの対策など…
長時間パソコンの作業をする時は、姿勢

や作業環境に気をつけてください。モニター画面は真正面に置き、ほんの少し見下ろすくらいの位置に調整する、画面の明るさは少し暗めに、文字は大きめに設定するとよいでしょう。また、意識的にまばたきをして、目を休めるように心がけることも大切です。蒸しタオルなどで目元を温めると血流がよくなるので効果的です。また、まぶたを温めると、まつげの生え際の内側にあるマイボーム腺から油分が分泌されやすくなり、涙の質も改善するといわれています。目薬で目に水分を補充する場合は、人口涙液のような防腐剤を含まないタイプの方が目への刺激が少なくなります。

目によい栄養素としては、ビタミンA（緑黄色野菜、レバー、うなぎなど）やビタミンB群（豚肉、玄米、納豆、のりなど）があります。また、植物の色素成分であるアントシアニンやルテインなども目の働きを助けます。サプリメントで取り入れるのもおすすめです。

C O L U M N

げんきコラム

ビルベリーをご存知ですか？



ビルベリーは、ジャムやスイーツなどでおなじみのブルーベリーの野生種です。アントシアニンという紫の色素成分がブルーベリーの3~5倍含まれていて、目の疲れを改善し、視力の回復を助けます。地元のウサイエン製薬が開発した『アイアシスト』という健康維持食品は、良質のビルベリーの他に、血流をよくするイチヨウ葉エキスと、目の病気の予防に効果があるルテインを含んでおり、まさに目の味方です。店頭でおたずねください。

処方せんはぜんぶ「くぼ薬局」におまかせください



すべての病院・医院の処方せんを受けつけ責任を持って調剤いたします。

ご家族みなさんのかかりつけ薬局としてご利用ください

あなたのまちのくすり箱

くぼ薬局

- 県庁通り店 ☎23-4550
- 中町店 ☎26-2817
- 木原店 ☎24-2233
- 中の小路店 ☎24-2882
- 西与賀店 ☎22-2311
- 医大通り店 ☎32-1133
- 北茂安店 ☎0942-89-1777