

10月10日は
目の愛護デー!

大事な目、あなたは大丈夫?ドライアイ

ドライアイとは?

目を使いすぎることにより、目を保護する「涙の量」や、「涙の質(成分)のバランス」が崩れ、目の全体へ均等に涙が行き届かず、乾きなどの自覚症状を感じる病気です。

もしかして、ドライアイ?

- 目が疲れやすい
- 目がゴロゴロする
- 目が重たい感じがする
- 目が乾いた感じがする
- 目やにがでる
- 目が痛い
- 涙が出る
- ものがかすんで見える
- 光をまぶしく感じやすい
- 目が赤い
- 目がかゆい
- 何となく目に不快感がある



※5つ以上当てはまる人はドライアイの可能性が高いと考えられます。

放っておくとどうなる?

進行すると目の表面に傷がついて、痛み・見えづらさ・開けづらさが続くなどの症状が現れるほか、目の感染症にもかかりやすくなります。特にコンタクトレンズをつけている人はドライアイになりやすいです!

薬じゃない!でも効果アリ??

『プラセボ(プラシーボ)』という言葉を知っていますか。ワクチンに関するニュースで、時々出てくるので、知っている人もいるかもしれません。日本語に直すと『偽薬』。ただ、ニセモノとはちょっと意味が違います。

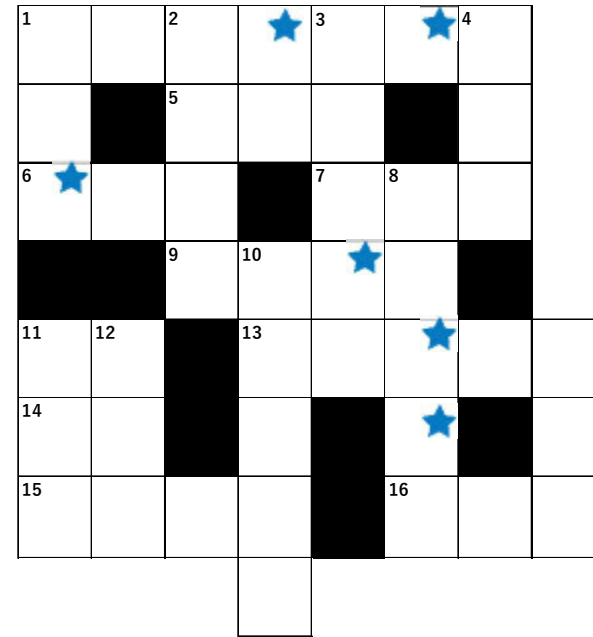
例えば、胃の痛みを訴えている人に「よく効く胃薬です」と言って、いかにも薬に見える包みに入った白い粉を渡し、飲んでもらったとしましょう。実は、粉の正体はただの小麦粉です。ところが、胃薬を飲んだつもりになって、本来は治るはずのない痛みが何となく和らいできた。そんな現象が実際に起こるのです。

医学的な研究によると、自覚症状だけでなく客観的な症状の改善、つまり本当に効き目が現れることもあるのだとか。“病は気から”、体と心がそれぞれの健康において深くつながっていることを示しているといえますね。



だんだん涼しくなり、過ごしやすい季節になってきましたね。朝晩は肌寒い日もあり、気温の変化で体調を崩しやすい時期です。10月には中間考査もあるので、衣服を調節するなどして、体調管理を心がけましょう!

健康クロスワード

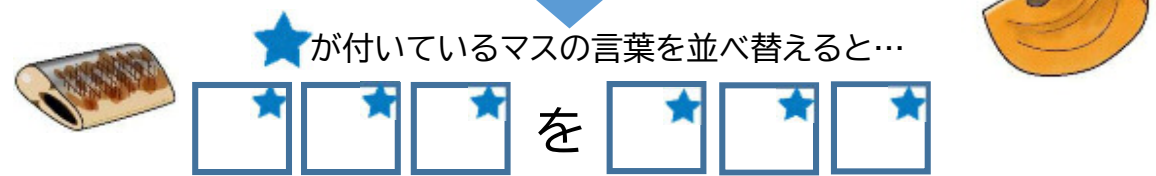


タテ

1. ビタミン C が豊富。ツブツブが付いている。実は果物ではなく野菜。
2. 薬を飲むこと。服用ともいう。
3. 昨年の世界保健デーの際に、医療従事者に向けて感謝のメッセージを贈った女王。○○○○女王。
4. 自分が生きていく上で大切にしている言葉。○○○の銘。
8. 「世間の苦しみを経験した方が成長できる」という意味のことわざ。「かわいい○○○○をさせよ」
10. 血液中の酸素が不足し、唇や指先が青紫色に変色した状態。
11. 叔父、叔母の子ども
12. 宿主にとって異物である細胞を破壊する細胞。○○○T 細胞。

ヨコ

1. ○○○○○○○ウイルス。高熱や体の痛みなどの症状がでる。毎年、冬頃に流行しやすい。
5. 病気や傷の治療のために、飲んだり塗ったりするもの。指示を守って使ってくださいね。
6. にがうりのこと。ビタミン C がたっぷり入っています。
7. 座った時の上体の高さ。2016年から、健康診断の項目から除外されました。
9. 唇に色を付ける化粧品。
11. 口や鼻から吸ったり吐いたりする空気のこと。
13. 「他人の災難をひとごとと思って見過ごしてはいけない」という意味のことわざ。
14. ネコ科の哺乳類。体は黄色と黒の縞模様。顎の力が強い。
15. 代表的なカフェイン飲料。飲みすぎると食欲不振や悪心などの副作用が出ることもある。
16. 平熱よりは高いが、高熱よりは低い発熱の状態。個人差があるので、自分の平熱を把握しておくことが大切です。



脳にエネルギーを送るためには、睡眠・休養と並んで食事がとても重要です! バランスに気を付けて、十分な栄養を接種してくださいね♪