



もはや現代病？気になる「眼の病気」

皆さん最近、目が乾燥したり、疲れたりしていませんか？

近年では平均寿命の伸びや、パソコンやスマホの使用者の増加により、眼の病気にかかる人が全世代で増えてきています。テレビやパソコン、スマホなどは情報を得るために大変便利ですが、眼にとっては大変厳しい環境といえるでしょう。

では、近年増えてきている眼の病気とはどのようなものがあるか見ていきましょう！



眼の症状や病気の種類

☑ 眼の症状

目の充血	目の疲れ(疲れ目) ブルーライト、コンタクトレンズによる角膜ダメージ、スマホ老眼等
目が乾く (乾き目)	目のかゆみ 花粉やそのほかのアレルギー
目の痛み 異物感	目がかすむ (かすみ目)
	目やにが出る

👁 眼の病気

ドライアイ	緑内障	加齢黄斑変性	アレルギー性結膜炎 (花粉症など)	VDT症候群
感染性結膜炎 感染性角膜炎	ものもらい	白内障	飛蚊症	網膜剥離
糖尿病網膜症	結膜下出血	近視	乱視	弱視
斜視	遠視 老眼	色覚異常		

眼の症状として多いのは「目の充血」や「目の疲れ」など、病気として多いのは「ドライアイ」や「加齢性黄斑変性」などがあります。若い方は「目の充血」や「目の疲れ」「ドライアイ」など軽度の症状や病気が多いですが、放置しておくと若い方でも重度の症状や病気になる可能性もあります。気になる症状が出た場合は早めに相談・受診することをお勧めします。

眼の病気になると、どんな症状が出てくるの？



視野の中心部がぼやけたり、黒く見えたり、ゆがんだりする

黄斑変性

黄斑変性

- ・視野に中心が暗くなる、欠けて見える
- ・物が歪んで見える
- ・視力が低下する



糸くずや小さな虫のようなものが視野の中を移動する

飛蚊症

飛蚊症

- ・モノを見ているときに黒い虫のようなものが動いて見える
- ・視線を動かすと追いかけてくるように動く

白内障

- ・視界が全体的にかすむ
- ・視力が低下する
- ・光をまぶしく感じる
- ・暗い時と明るい時で見え方が違うなど



物がぼやけたりかすんだりする

白内障

緑内障

- ・少しずつ見える範囲が狭くなる
- ・進行は非常にゆっくりなため、病気がかなり進行するまで自覚がない

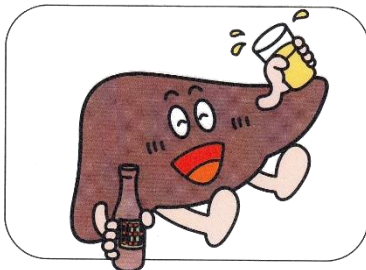


視野狭窄は両目に起こり鼻側から欠けていく

緑内障

目の悩み解消法！

③ 肝臓の弱りを改善させる



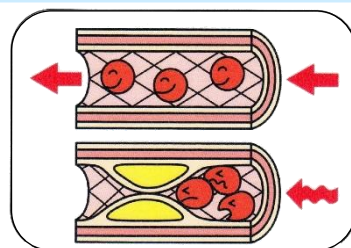
目は多くの栄養素を必要としますが、自分では作ることができません。そのため、肝臓で作られたものが目に供給されています。眼の症状は肝臓の弱りによる目の栄養失調状態が原因だといわれています。



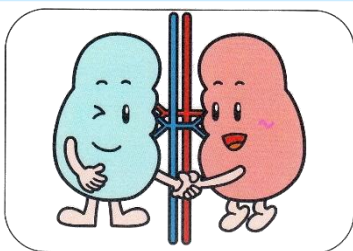
② 血液の流れを良くする



いくら肝臓がしっかりと働いていても、栄養の供給ルートとなる血液が流れにくいと、目にしっかりと行かず、結果的に目の栄養失調状態となり症状が出てきます。



① 腎臓の弱りを改善させる



眼球の中は硝子体というゼリー状の物質があり、99%が水分です。腎臓が弱くなると、硝子体の水分の代謝が悪くなり、(いわば水分が古くなると濁った状態になるのと同じようになり) 症状が出てきます。



ニューアイリタン

当店でオススメしている眼専用のサプリメント。眼に良いといわれている生薬や素材 10 種類以上で構成されています。中国では、食べ物と健康の関係が古くから研究されてきました。その昔、医聖と称えられた人が「千金要方」という養生について記した書物を作り、その配合を参考にして、さらに「現代の目」からみて適切な素材をバランスよく配合した商品が「ニューアイリタン」です。

ニューアイリタンはこんな人にオススメ

- ★パソコンやスマホを見ている時間が長い
- ★最近視力が低下してきた
- ★医師に肝臓や腎臓の機能低下を指摘された
- ★目の病気にかかっている
- ★自動車免許の更新時の視力測定が不安
- ★近視・遠視・乱視にかかっている

皆さん、こんにちは。薬局ジョイン店長のタクマです(^^) / 暑かった夏も落ち着いてきて、涼しい時間が長くなってきましたね。そろそろ秋が近づいてきたのではないのでしょうか？ 秋といえば「紅葉」を思い浮かぶ方も多いと思います。色鮮やかな木々を眺めると気分が上がってきます♪

ということで今回は、私がおすすめる紅葉スポットをご紹介します！

1つめのスポットは・・・「**飛騨せせらぎ街道**」郡上市～高山市を繋いでいる街道で、蒲郡市からは音羽蒲郡インター（または岡崎東インター）→郡上八幡インターまで高速道路を使い、郡上八幡から高山市に向かう国道472号線沿いにあります。こちらは名前の通り街道なので、道路沿いに紅葉が広がっています。街道には道の駅やカフェがあるため、ドライブの休憩がてら足を止めて紅葉を楽しみましょう。



観光地とは違い、人で溢れていないので、紅葉をゆっくり見たい方におすすめです。また郡上市や高山市は観光も出来るため、紅葉狩りと合わせて観光してみるのも良いですね。見頃は10月下旬～11月上旬頃です。

2つめのスポットは・・・「**京都**」まさに紅葉の観光地で最も有名な場所ですね。なぜ今京都をおすすめるかという、まず「外国人観光客がまだ少ない」からです！ コロナ前の京都は外国人観光客で溢れていましたが、現在はまだそれほど多くありません。日本人観光客は増えてきていますが、今年ぐらいまでは紅葉もゆっくり見ることが出来るのではないのでしょうか。また、京都は有名な紅葉スポットや観光スポットがたくさんあるため、何日でも楽しむことが



出来ます。以前は高かった宿泊費も今年はまだお値打ちなので、宿泊して楽しむのもいいですね！夜はライトアップされるスポットもあるため、夜の紅葉も楽しめますよ♪見頃は11月後半頃です。また日中の京都は人が多いので、**紅葉は「早朝」「夜のライトアップ」**に行くと結構空いていてオススメです！



いかがでしたでしょうか？ どちらも比較的足を運びやすいスポットを選んでみました。もし行ってみたいなと思った方がいらっしゃいましたら、おすすめのお店やスポットもお教えしますので、ぜひ私にお声をおかけください♪



旬のおすすめ食材

2022 年 10 月

サンマ



血中コレステロールを低下させる効果があり、動脈硬化や心筋梗塞といった病気の予防に効果が期待できる EPA が豊富です。また DHA も豊富です。DHA は血管そのものの柔軟性を高め、血栓を溶かす働きがあるため、動脈硬化や心疾患、高血圧の予防効果が期待できます。



サンマの炊き込みご飯

【材料(2 合分)】

米	2 合	★	料理酒	大さじ 1
サンマの缶詰	1 缶		みりん	大さじ 1
にんじん	70g		しょうゆ	大さじ 1
しめじ	70g		顆粒和風だし	小さじ 1
小ねぎ (小口切り)	適量			

【作り方】

サンマの缶詰は身と煮汁に分けておく。

1. にんじんは皮をむいていちょう切りに、しめじはいしづきを切りほぐしておく。

2. 米を洗い、1、★の調味料、水、サンマの缶詰の煮汁を 2 合の目盛りまで入れたら軽く混ぜる。

3. サンマの身をその上にのせて炊く。

4. 炊けたら、お茶碗によそい、小ねぎを散らして完成。

骨ごと食べられる缶詰が手軽でおすすめです。ただし塩分が高めなので、食べすぎには注意してくださいね。今回はしょうゆ煮の缶詰を使用しましたが、蒲焼きの缶詰でもおいしくできますよ♪





しのぶさんのひとりと

湿布で温ためる改善策

vol.116

10月



こんにちは 薬局ジョインの尾崎しのぶです。

暑い夏が終ってやっとさわやかな秋風と思う間もなく台風と低気圧が影響してどんより雲った日やじめじめ不快な雨の日が多く体調をくずしてしまう方も多くみられます。私も朝起きようとした時頭がぐらっときて立ち上がると体がふわふわ「あ〜めまいだめ〜!!」今までもちよくちよく「めまい」に悩まされていたのですが

耳石といって耳の中にある石がはがれることによる「めまい」で、その他にも気圧や気温・湿度など気象の大きな変化が原因で起こる症状を「気象病」と言うそうです。自律神経の乱れにより頭痛やめまい、関節痛、肩こりなどの症状が起ってくる。これは特に耳の中の内耳のセンサーが敏感な方に多くみられ、内耳の血行が悪いことがわかっています。改善法としては内耳の血行を良くすること!! 耳の後ろにホットタオルを当てるとか耳のマッサージをすることか... 湿布?!



あ〜そうだ!! ジョインに耳を温めるものがあります。

湿布器をジョインで見たことがある。使ったことがある方もおられると思います。服の上からでもお灸が出来るというすぐれもの... さっそく湿布器を使って耳の周りを温め、血液やリンパ液の流れを良くしていくと... う〜んなんだか良みみたい。それと規則正しい生活を送り、自律神経のバランスを整えることも大切です。体調不良は今の生活を見直すことを教えてくれているのかな〜と思います。

自分出来る体作りをして毎日の生活に感謝を忘れずにしたいです。



かかりつけ薬剤師



の知っ得情報!



今回のテーマは「**湿布 シップ**」です。

2種類のはり薬

【**パップ剤**】厚手の不織布に薬がついている

【特徴】薬に水分を含ませているので冷やしたり温めたりする効果が期待できる 比較的肌に優しい 1日2回タイプが多い(主に白色)

【**テープ剤**】薄手で伸縮性が高い

【特徴】粘着力が強い反面、皮膚の表面までかはれることがあり、ご年配の方や肌の弱い方はかぶれやすい 薬の浸透性がよい 1日1回タイプが多い(主に肌色)

はり薬を選ぶポイント

腫れや熱を持った急性期、肌が弱くかぶれやすい方には【**パップ剤**】がオススメ

関節など曲げ伸ばしするような場所、目立って困るような場所には【**テープ剤**】がオススメ

※**ケトプロフェン**(モーラスなど)や、**インドメタシン**などは紫外線に当たると皮膚炎を起こす**光線過敏症**に注意が必要です
その他にもたくさんある「知っ得ポイント」はお気軽にお尋ねください