

## ドライアイの生活上の注意点

ドライアイの主な症状は、目の疲れに加えてしょぼしょぼ感、ゴロゴロ感、充血などです。目の表面が乾くため、空気が乾燥する冬季や風が強い時、またエアコンから吹き出す風が当たると症状は強まります。近年多いドライアイの原因として、パソコンなどによるVDT作業(一般的にはパソコンを使った作業を指す)も挙げられます。VDT作業ではまばたきの回数が半減するといわれ、その結果、涙が目の表面から蒸発し目が乾きやすくなります。病気が原因のドライアイでなければ、点眼薬で乾燥を防ぎ、生活習慣を工夫することで自覚症状を改善することができます。日常生活でできるドライアイ対策 ①パソコンやテレビ画面の位置を少し下げる ②意識して深いまばたきをする ③エアコンの風を避ける ④エアコンを使用する部屋では加湿器などで湿度を保つ ⑤休憩をして遠くを見る



## 時計遺伝子を制御している光や遊離脂肪酸



体内時計の本体である時計遺伝子を制御する因子は種々あり、その一つとして光が中枢の時計遺伝子を制御しています。目から入った光が網膜を通じて脳の視交叉上核という部位に伝わると、時計遺伝子の活性が変動します。一般に朝起きると目から入った光によって時計遺伝子が活性化して目覚め、夜になり目から入る光が減少すると、再び時計遺伝子の活性が変動して眠くなります。光以外にも、遊離脂肪酸が中枢や末梢の時計遺伝子の活性を変動させることがわかっています。すなわち食事により脂肪酸などが変動して、それが腸管や肝臓、膵臓などの時計遺伝子に働きます。脂質異常症や肥満、インスリン抵抗性の増大から糖尿病を発症すると、遊離脂肪酸のいろいろな分画に変化が起こります。それが時計遺伝子の活性を変動させて、睡眠のリズムが崩れてくると考えられます。

### 全国の処方せん受付中

東北大学病院 国立仙台病院 市立病院  
東北公済病院 労災病院 開業医院など

## シソ科のエゴマの効用は

一種不快な臭気がありますが最近では韓国料理で焼肉を包む食材として生の葉が用いられています。種子から搾った油は、灯用、塗料、ペイント、印刷インクなどの原料としても重要です。菜種油の出現により需要は激減しましたが、安価のため庶民の間では食用としても利用されました。種子を軽く炒ってゴマのように播り、醤油、味噌、砂糖を加えて野菜や肉の調味に用います。東北地方ではこのタレが故郷の味にもなっているとか。エゴマの種子から採れるこの油は、一般的にはシソ油として市販されています。エイコサペンタエン酸(EPA)、ドコサヘキサエン酸(DHA)等を生成する $\alpha$ リノレン酸の含有率が60%以上と非常に高く、発ガン抑制やアレルギー体質の改善などに有効であることが臨床的にも証明されつつあり、生活習慣病予防として料理用にもっと多く利用したいものの一つです。

