

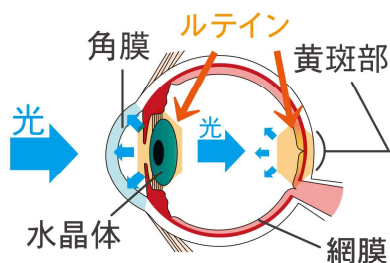


带状疱疹とは？

带状疱疹は、水痘(水ぼうそう)・带状疱疹ウイルスによって引き起こされ、神経に沿ってピリピリした痛みが出た後に水ぶくれのある発疹が現れる病気です。はじめて水痘や带状疱疹ウイルスに感染したときは、水ぼうそうとして発症しますが、それが治った後もウイルスは体内の感覚神経の根元にある神経節に潜み、加齢、肉体疲労、精神的ストレス、風邪などで体の免疫の働きが低下したときにこのウイルスが再活性化し、带状疱疹を発症します。带状疱疹は、他の人に带状疱疹としてうつることはありませんが、水ぼうそうにかかったことがない人には水ぼうそうとしてうつる場合があるので注意が必要です。带状疱疹の典型的な症状のひとつに激しい痛みがありますが、これは神経と皮膚の両方に炎症が起こるために生じます。また、赤みと水ぶくれを伴った発疹が帯状に体の片側に現れる皮膚症状があります。実際に皮膚症状が現れる数日前から、神経の流れに沿って、しびれ、痒み、ピリピリする痛みやチクチクする痛みが現れることが多く、痛みは発疹が出てから数日後にピークを迎え、皮膚症状が治まると痛みもなくなります。顔面に起きる带状疱疹では、角膜炎や結膜炎を引き起こし、まれに耳鳴りや難聴、顔面神経麻痺などの合併症が現れることもあります。带状疱疹を予防するには、十分な睡眠をとること、栄養バランスのとれた食事を摂ること、適度な運動をすること、過労を避けること、心の安静を保つことなどを心がけましょう。



色の識別について



人間の目は文字や立体構造など様々なものを識別しますが、色もそのひとつです。赤青黄白黒などの色の違いだけでなく、ひとつの色でも濃淡や明暗によって、その違いを識別できます。色の違いは、物体が発するもしくは反射する光(可視光)の波長の違いを視細胞(錐体)が認識することで判別します。波長が長いものは赤く見え、短いものは紫色に見えます。最近、目に良いといわれる機能性成分

とブルーライトとの関連がマスコミでよく紹介されています。これは、光の色の補色(反対色、対照色)となる目の関与成分を摂ると良いという考え方です。補色とは混合すると白、灰色、黒などの無彩色となる2色の組み合わせのことで、具体的には、青色ブルーライトの補色である黄色の成分として、ほうれん草や小松菜などに多く含まれるルテインなどを摂るということです。日常生活における色の識別は、危険回避などの上で重要です。

汗の意味

汗はかいたほうがよいことはわかっています。岩盤浴、サウナ、スポーツジムなどは、いい汗がかけると好評です。しかし夏の暑さで頭がクラクラし、急にたくさんの汗が出てくると「あれ、熱中症かな」と不安になり、心臓までドキドキします。夏の果物スイカをひとつ丸ごと買ってきて、割っていただくのは豪快で楽しいものですが、一口サイズにカットしたものを頻繁にいただくほうが、夏の食養生としては効果が高いように思われます。性質が「寒」であることで、暑さを冷ますお手伝いをしてくれますが、食べ過ぎには注意しましょう。

