



ドライアイ

目の表面を潤す涙の働きが低下して不快感が起こる病気を、ドライアイまたは乾燥性角結膜炎といいます。すぐに目が疲れてしまう、目が乾燥する、目がゴロゴロする、目がかすむといった症状は、もしかしたらドライアイによるものかもしれません。涙は空気中のホコリや菌から角膜を守り、老廃物を洗い流して目の表面を守っているため、涙の量が不足すると角膜が直接空気に触れて傷つき、痛みや充血などの症状が出てきます。また、目の表面を覆っている涙は油層と液層に分かれていて、外側にある油層が涙の蒸発を防ぎ、内側の液層に含まれるムチンという成分が涙を目にとどめています。この二つの層のバランスが崩れるとドライアイにつながります。治療には多くの場合、点眼薬が使われます。普段からまばたきの回数を意識して増やし、パソコン作業をする際は目線を下げる、加湿器を使うなど涙が乾かないようにすることでドライアイを予防しましょう。



爪のケアについて



普段なにげなくモノをつかんだり立って歩いたりしていますが、こうした動きには実は爪がとても重要な役割を果たしています。爪はお肌の角質層や髪の毛と同じケラチンというタンパク質からできています。1層目は縦、2層目は横、3層目は縦にケラチン繊維が並ぶ3層構造になっていて、表面の乾燥が進むと縦ジワ(爪甲縦線)が現れてきます。

さらに冬場は空気の乾燥や水回りの家事の際にお湯を使用することで爪の乾燥が進みやすく、二枚爪になったり爪が割れたりすることもあります。手指のアルコール消毒や食器用洗剤に触れたり、アセトンを含む徐光液を使用したりすることでも爪から油分や水分が奪われ、乾燥はますます進んでしまいます。爪の乾燥が気になったら、ハンドクリームやネイルオイルで爪まで保湿することが先決です。爪のケアは女性だけでなく、営業職などの指先を見られる機会のある男性にも拡がりつつあります。意外と人から見られている爪まできちんとケアして、好感度アップをめざしましょう。

血圧が上がる原因

20歳以上の二人に一人は高血圧を発症していて、血圧が上がる原因を特定できていない場合が大半です。血圧は心臓から押し出される血液が血管壁にぶつかるときの圧力のことで、若年者は血管がしなやかであるため勢いよく流れてくる血液に対し血管壁がクッションとなり血圧は上がりにくい状態となっています。この血管のしなやかさの低下が血圧が上昇する原因のひとつです。その他、遺伝、塩分の摂りすぎ、肥満、飲酒、喫煙、運動不足、ストレスなどが組み合わさって血圧を上げると考えられています。運動は、塩分を排泄する働きを高めるだけでなく、血管を広げて血行を良くし血圧を下げる効果が期待できます。血圧は高くなっても自覚症状がほとんどなく、気づきにくいものです。一度生活習慣などを見直してみてもいいかがでしょう？



運動は、塩分を排泄する働きを高めるだけでなく、血管を広げて血行を良くし血圧を下げる効果が期待できます。血圧は高くなっても自覚症状がほとんどなく、気づきにくいものです。一度生活習慣などを見直してみてもいいかがでしょう？