



認知症にも関係することが指摘

日常生活の中で、パソコンやスマートフォンなどの電子機器を使う機会が、世代を問わず増えています。その結果、眼精疲労、ドライアイ、スマホ老眼などさまざまな目の不調を感じる人が多くなっているのです。また、紫外線を直接浴びることも、目に悪影響を及ぼします。こうした目の疾患にとどまらず、昨今では、認知症と目の関係も指摘されているのはご存じでしょうか？ 目からの刺激が減ると、いろいろなものに対する関心が薄れ、社会との関わりが減ってしまうことにもつながるのです。定期的に目の検査を受けて、認知症の予防にも役立てましょう。



白内障の原因は？



目の玉にある水晶体というレンズが白く濁ることが、白内障の原因です。多くは加齢によるものですが、その他にも紫外線、糖尿病などが影響することもあります。アトピー性皮膚炎の人は、目を何度もこすることで白内障になる可能性も。高齢者がかかる疾患という印象が強いのですが、アトピー性皮膚炎では10~20歳代、糖尿病では30~40歳代で白内障になる人も。加齢性であれば70歳くらいで手術となる人が多くなります。予防としては、外出時にはサングラスをかけたり、つばの長い帽子をかぶったりして、紫外線から目を守ることを。日ご

るから、目にはできるだけ触れないようにしましょう。

歯ぐきをマッサージして血行を促進

毎日の歯みがきで歯をケアすることは習慣化されていますが、歯ぐきのケアは忘れがち。歯ぐきは歯の土台です。健康な歯を維持するためには、歯ぐきを健康に保つことも重要になります。歯槽膿漏になると、まず歯ぐきのはれる、血や膿が出るといった症状があらわれます。そのまま放置すると、歯ぐきの内側の歯を支える歯槽骨が溶け始め、最終的には歯が抜け落ちてしまうことも。進行を止めるには、早期に適切な処置を加えることが大切です。民間療法的に良いといわれていた塩。これを製品化した歯みがき剤を付け、歯ぐきをマッサージすることで血行を良くし、歯周組織の活力を高め、症状の改善を促進します。完治させるというよりも、悪化を抑えようと考える方が良さそうです。



赤ずきんタイアリー

登場人物・赤ずきん・恵美 4193 季士



私は赤ずきん、10/18に鹿児島へ行って来ました。4193が指導講師として120名の薬剤師の前で講演したのです。4193は緊張してましたが私はただの付き添い、ルンルン気分で城山ホテルの温泉の露天風呂に何度も入りました。目の前に桜島がドド〜んと見えます。黒豚のシャブシャブと鮮やかな半透明の赤い身のカツオのカルパッチョが最高。次も講師の依頼があったらOKしてね