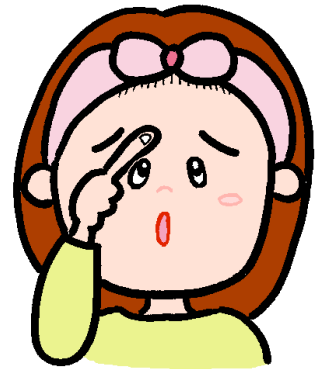




まばたきを意識して目を温める

まばたきをしたとき目に不快感があれば、ドライアイかもしれません。悪化してしまうと、不快感が長い間続くなどの症状が起こるのです。角膜とまぶたの摩擦が増え、ゴロゴロとした嫌な感覚を経験したことがある人は多いでしょう。原因は涙の質と量です。まばたきの回数が減ると、涙が乾くだけでなく、分泌も滞ってしまいます。また涙は油と水分の層でできており、このバランスが悪くなると、涙が目にとどまれなくなって、流れたり、蒸発したりしてしまうのです。まずは意識してまばたきを行い、目を温めて血流を良くして下さい。ヨガでも両手をこすり温めて、両目にそっと当て、まばたきをしたり、目を動かしたりする動作があります。



次第に視野が狭くなっていく

日本人の失明原因の第1位です。眼圧が高くなっていき、やがて視神経が障害されて起きます。初期では症状がないので気がつきにくく、次第に視野が狭くなって欠けていき、見えづらくなるのです。近視が原因となるケースがあり、視力の低下がある人は要注意です。こうしたことから、若年層でも緑内障の人が多くなってきています。また、家族に緑内障の人がいる、喫煙をしているなど、心当たりがある人は気をつけて下さい。また、大量の水分を一気にとることにより、眼圧が上がるリスクが高くなるので、少しずつゆっくりとるようにしましょう。対処法としては、医師の指導の下で緑内障用の点眼薬を差すことで、進行を止めることが基本です。

若い人でもスマホ老眼に

人間であればがなるのは仕方ないと考えていいでしょう。平均で45歳位で老眼になってくるといわれています。無限に進行するのではなく、70歳ほどで止まってきます。手元が見えにくくなり、ひんぱんに疲労を感じるように。ずっと手元ばかりを見ていると、スマホ老眼になるので、若い人も注意して下さい。手元の作業中は目を休めるために、1時間に1回程度は遠くを見たり、目を閉じたりしましょう。ただ、遠くは見えているので、手元を見るときだけきちんと度の合った老眼鏡を。白内障の手術の際、多焦点レンズを入れることもできますので、気になる人は担当医に相談して下さい。



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、昔取った杵柄で今年はスキーをやりたい。倉庫にしまったスキーウェアが何度探しても見つからない。でも今のサイズに合わないかもしれないからそれは諦めよう。スキーとスキー靴は昔のだからスゴク重い。私の筋肉が落ちたから重く感じるのか。今さら買うのも気が引けるので、貸しスキーでいいや。でも4193は新しい道具でやる気ホンモノです！