



ドライアイとは

様々な要因により目を守る役割をする涙の減少・変化によって、目の表面、角膜や結膜の健康が損なわれる状態です。

こんな人は要注意！



- パソコン、TVゲーム、細かい作業をよくする人。
(まばたきの回数が減少して目が乾燥します。)
- 冷暖房の効いた部屋に長く居る人。(目が乾燥します。)
- コンタクトレンズをしている人。
(レンズ表面から水分が蒸発する。ソフトレンズは涙も吸収する。→目が乾燥します。)

★目が乾燥すると、目の表面に傷がつきやすくなります。

次の【症状】のうち、5つ以上当てはまればドライアイの可能性があり、10秒以上目を開けていられない、まばたきの回数が多い(40回/1分)の人は、さらに可能性が高まります。さて、あなたは大丈夫?! チェックしてみましょう。

【症状】

目が乾く、目がゴロゴロする、視力が落ちてきた、目が痛い・かゆい、光がまぶしい、涙が止まらない、目が重い、視界がかすむ、涙が出ない、目が熱い、目が開きづらい、目がしみる、ヒリヒリする、メヤニがでる、目が疲れる、など様々です。

【治療】

ドライアイの治療は対処療法で、根治治療ではありません。眼の周囲の環境を整えること、目の疲れをとり、休憩させることが治療になります。

治療に使われるおもな点眼液は、涙に近い成分を持つ人工涙液とヒアルロン酸を含む角膜上皮治療剤の2種類です。いずれの点眼剤薬も、医師又は薬剤師の指示通りに使用しましょう。人工涙液は一日10回以上の点眼が効果的とのこと。ヒアルロン酸は水分を保つ作用と角膜上皮修復作用があります。

【予防】

タオルを40℃くらいのお湯でぬらしてよくしぼり、まぶたの上へのせ1日2回ほど5分間あててまぶたを温める。まぶたからの油分の分泌を促して、涙液の蒸発を防ぐことができます。

「油」と「脂」のおはなし

現代の日本人はあぶらの摂りすぎといわれていますが、「油」と「脂」はどう違うのでしょうか? 「油」は常温で液体のもの。サラダ油、ごま油・オリーブ油・べにはな油などです。「脂」は常温で固体のもの。牛脂(ヘット)・豚脂(ラード)、ショートニング、バターなどです。植物油の「油」はいつも液体で使います。動物油の「脂」は一度熱を加えて溶かしてから使いますが、冷めるとまた固まってしまいます。適度なあぶらは、私たちの体になくてはならないものです。

★植物性油の特徴★

カロリーは、それほど差はなく、違いは、脂肪を作っている脂肪酸というものにあります。

植物油には脂肪酸のなかでもリノール酸とオレイン酸を豊富に含むものが多いのが特徴です。リノール酸は体内調整の役割があり、コレステロールの代謝にもかかわっています。あまり摂りすぎると、善玉コレステロールを下げてしまい、心筋梗塞などの原因にもなるので、摂りすぎは禁物です。特に、オリーブ油に多く含まれているオレイン酸は、酸化されにくく、熱に弱い性質を持っています。動脈硬化を予防する働きがあるとして最近注目されている植物成分のひとつです。

★動物性油脂の特徴★

動物の脂から取って製品にしたものです。なかでも魚油は、動物性の脂でありながら、血中コレステロールを下げる働きのあるIPA(イコサペンタエン酸)やDHA(ドコサヘキサエン酸)を多く含むため、体に良いとされています。

また血小板の凝固を抑える働きもあり、心臓血管系の予防にもなります。さらに動物性のオレイン酸は血管を強化し、脳卒中を防止する効果もあります。

◆脂肪酸って何でしょう??◆

脂肪を作っているのが脂肪酸です。脂肪酸は化学構造によって飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸に分かれます。飽和脂肪酸は常温では固体で、動物性食品やココナッツに含まれています。不飽和脂肪酸は常温で液体で、菜種油、ひまわり油、魚油などに含まれています。不飽和脂肪酸の中でも、人の体では合成することができず、食べ物から補給しなければならないものを必須脂肪酸といい、リノール酸やリルン酸などがこれにあたるのです。

◆サラダ油の『サ・ラ・ダ』◆

サラダ油は日本農林規格(JAS)により規定が定められています。JAS規格のある原材料を用い、JAS認定工場で製造されたものでなければ「サラダ油」を名乗ることは出来ません。現在では菜種、綿実、大豆、ゴマ、紅花、ひまわり、とうもろこし、米(米糠)、落花生にサラダ油の規格があります。よってオリーブ油や椿油のサラダ油は存在しません。サラダ油は精製度が高く、ドレッシングやマヨネーズのような、生でも食べられる油でサラダにも適している日本独自の製品であり、味やにおいにクセがないことも特徴です。

～マヨネーズを作ってみよう!～

材料>

卵黄...1個、塩...小 1/2、酢...小2、マスタード...小 1/2、胡椒...少々、サラダ油...3/4カップ

作り方>

1. サラダ油以外の調味料をボールに入れ、泡だて器で乳化する(白っぽくなる)まで混ぜる。
2. 1にサラダ油を少しづつ加えながら混ぜる。 ※塩分調整も可能ですね♪

