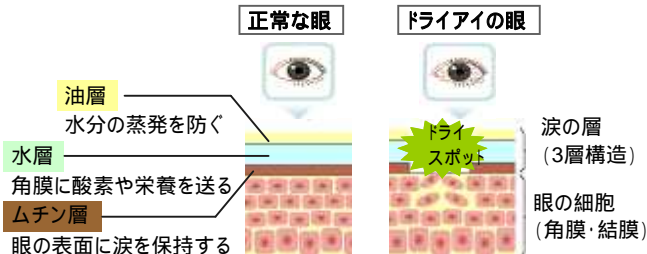


# ドライアイから眼を守ろう!

10月10日は、「眼の愛護デー」です。現代は、液晶画面で眼を酷使する機会が増えています。特にオフィスワーカーにおいては、3人に1人がドライアイという報告もあり年々増加傾向です。あなたは大丈夫ですか？

## ドライアイとは？

涙の減少や成分の変化によって、結膜や角膜の表面がドライスポットといわれる「肌荒れ」のような状態になり、様々な症状が現れる状態です。



## こんなあなたは要注意!

### 涙の蒸発・乾燥

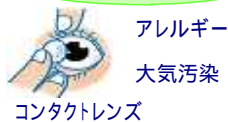


### まばたきの減少 (約20回が約5回へ)

### 涙の質・量の低下



### その他



## 予防のために出来ること

努力して、まばたきの回数を増やす  
パソコン画面を眼より低いところにセットする



加湿器で室内の乾燥を防ぐ

「眼の疲れ」をほぐす

5分間くらい蒸しタオルを眼の上ののせていると  
血行が良くなり、疲れが取れます。

## チェック!ドライアイ

いくつ該当しますか？

- |       |          |            |
|-------|----------|------------|
| 眼が痛い  | 眼がかゆい    | 眼が乾いた感じがする |
| 眼が赤い  | めやにがでる   | 物がかすんで見える  |
| 涙が出る  | 眼がごろごろする | 眼が重たい感じがする |
| 眼が疲れる | 眼に不快感がある | 光を見るとまぶしい  |



## 10秒間チェック!

10秒間、まばたきをせずに眼を開けてられない。

## 診断結果

自覚症状で、5項目以上チェックがあった、もしくは10秒間まばたきを我慢できなかった方はドライアイの可能性あります。一度、眼科医にご相談ください。



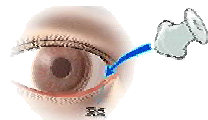
## 治療

### 点眼薬

・軽症の場合は、潤いを維持させる目薬

### 涙点プラグ

・涙の出口である涙点を塞ぎ、乾燥を防ぐ



## 栄養プラス機能性成分に注目! 目と体に優しい美味しいメニューの紹介

加齢による視力低下の予防や抗酸化作用が期待される...  
紫系のアントシアニンをたっぷり含んだ秋の味覚!  
「紫いも」を使った和え物です。

### 紫いもの彩りおろし和え

### <作り方>

<材料> 1人分

大根	40g
紫芋	20g
きゅうり	20g
りんご	20g
酢	4g
淡口醤油	3g
砂糖	2g

大根は皮をむいて、おろし大根にする。  
紫芋は1cm角に切り茹でる。  
きゅうり、りんごは1cm角に切る。  
調味料を合わせて和える。



エネルギー: 57kcal 蛋白質: 0.8g 脂質: 0g 食塩: 0.5g

食品の機能性成分とは、炭水化物・たんぱく質・脂質・ビタミン・ミネラルなどの5大栄養素や食物繊維とは異なるもので、主に野菜や果物、芋などに含まれる色素・味・香りの成分のことを示します。その中で紫系色素のアントシアニンは目の疲労回復にかかわるといわれています。ブルーベリー、紫いも、ナス、黒豆、赤しそなどに多く含まれています。



JA鹿児島県厚生連  
地域医療推進部 地域医療推進課  
〒890-0061 鹿児島市天保山町22番23号  
TEL 099-806-1101・FAX 099-806-1107  
E-mail kou.tis@ks-ja.or.jp  
皆様からのご意見やご質問を、お待ちしております。