

受診時はお薬手帳を
必ず持参しましょう

イベント情報掲載!!



すずらん食通信

NO.239

平成28年9月号

疲れ目

～目の疲れに悩んでいませんか?～

✓ 疲れ目はなぜ起こる?

スマートフォンやパソコンなどの普及に伴い、長時間の作業で目の表面から涙がどんどん蒸発してしまう(ドライアイ)うえに、近くを見続けていることで、目の筋肉も疲れます。最近、疲れ目の原因の約6割がドライアイとも言われています。



✓ 疲れ目によって起こる症状

★目のかすみ、ドライアイ、目の充血など

さらに目が疲れると、全身にさまざまなトラブルが起こる事があります。目の症状と全身の症状とを合わせて**眼精疲労**といい、頭痛、首や肩のこり、イライラする、吐き気、めまいなどの症状があります。



✓ 疲れ目の予防法

①目のストレッチ

目の疲れを防ぐには、まず**目を閉じる**ことを心がけましょう。こまめにまばたきをしたり、ギュッとまぶたを強く閉じたりと意識的にすることをおすすめします。また、目の疲れをとるツボを刺激するのも良いです。しかし、強くもみすぎたり、眼球を押ししたりしないように注意しましょう。一つのツボを5～6回程度が目安です。

<目の疲れをとるツボ>

太陽

眉じりと目じりを結んだ真ん中の少し外側

きゅうご

球後
承泣のすぐ外側

しょうきゅう

承泣

目の中心から少し下りた眼窩(眼球が入っている穴)の縁にある

ようはく

陽白

眉の中央から指1本分くらい上のあたり

ぎょう

魚腰

眉の真ん中にある

さんちく

攢竹

眉のつけ根のきわの部分

せいめい

晴明

目頭の少し内側にある、骨のくぼみのあたり



②まぶたを温める

涙の蒸発を守っている油膜が不足するとドライアイの症状が現れます。まぶたを温めることで涙の油の成分が分泌されやすくなるため、症状が軽減します。



③ストレスをためない

涙は緊張すると出にくくなるため、ストレスをためないようにしましょう。

④適度な運動を行う

適度な運動は血行の促進効果や、ドライアイの症状を軽減する効果があります。




✓ 疲れ目を予防する食事

目の疲れをとるための食事の基本は、バランスの良い食事を心がけることです。その中でも疲れ目を予防するために特に気をつけてとりたい栄養素を紹介します。

栄養素	働きと効用	多く含まれている食品
ビタミンA	<ul style="list-style-type: none"> 抗酸化作用 目の細胞や粘膜の新陳代謝を保つ 夜間の視力維持 目の乾燥(ドライアイ)を防ぐ 	鶏・豚・牛等のレバー ウナギ、かぼちゃ ブロッコリー、人参 小松菜等
ビタミンB2	<ul style="list-style-type: none"> 目の疲れを回復 目の細胞の再生を促進 細胞や粘膜を保護 	レバー、ウナギ、ヒラメ 卵、納豆、牛乳 ヨーグルト等
ビタミンC	<ul style="list-style-type: none"> 目の疲れや充血を防ぐ 水晶体の酸化防止、透明度を保つ 	パプリカ、パセリ レモン、柿、キウイ ブロッコリー等
ビタミンE	<ul style="list-style-type: none"> 目の疲れや乾燥(ドライアイ)を防ぐ 血行促進 	ウナギ、ナッツ類 かぼちゃ、人参 さつまいも等
DHA・EPA	<ul style="list-style-type: none"> 目の疲れや乾燥(ドライアイ)を防ぐ 視力改善 	マグロ、カツオ ブリ、サンマ アジ、イワシ等

✓ おすすめ一品料理 ウナギときゅうりの混ぜずし

<p><1人分></p> <p>エネルギー 395kcal ビタミンB2 0.34mg 塩分 1.2g</p>	
---	---


材料	2人分
ごはん	1合分
※だし用昆布3g入れて炊いたもの	
ウナギ	80g
きゅうり	1/2本
A 米酢	大さじ2と1/2
砂糖	大さじ2
塩	小さじ1/4
しょうが	1/4片
みょうが	1個
いりごま(白)	大さじ1/2
きざみのり	少々

作り方

- きゅうりは小口切りにしてさっと湯通しして、水気を絞っておく。しょうがとみょうがは千切りにしておく。
- 温かいごはんによく混ぜ合わせたAを回し入れ、切るように混ぜる。
- ②の粗熱が取れたら、一口大に切ったウナギと①を加えて混ぜ、器に盛り、いりごまをふり、きざみのりをのせる。

ウナギにはビタミンA、ビタミンB₂、ビタミンEが豊富に含まれています。疲労回復にも欠かせない栄養素なので、残暑が厳しい今の季節にピッタリのレシピです。ウナギの代わりにまぐろやかつおなどを使用しても美味しくいただけます。

ブロッコリーとパプリカのサラダ

<p><1人分></p> <p>エネルギー 80kcal ビタミンC 132mg 塩分 0.6g</p>	
--	---

材料	2人分
ブロッコリー	1/2房
ブロッコリースプラウト	1パック
パプリカ(赤・黄)	各1/4個
A オリーブオイル	小さじ2
濃口しょうゆ	小さじ1
粒マスタード	小さじ1
レモン汁	少々

作り方

- ブロッコリーは小房に分け、ゆでて粗熱を取っておく。
- ブロッコリースプラウトは半分に切る。
- パプリカは3~4mmにスライスする。
- 大きめのボウルにAを混ぜ合わせ、①、②、③を入れて混ぜる。
- ④を器に盛り付ける。

ブロッコリーとパプリカにはビタミンCが多く含まれています。また、ブロッコリーはビタミンAも多く含まれ、目の疲れを防ぐには効果的です。ブロッコリースプラウトは抗酸化作用のあるスルフォラファンという栄養素を多く含んでいます。



～すずらんイベント情報～

7月27日(水)舟入公民館で料理教室を行いました。

舟入公民館で「自分で作ろう！お昼ごはん～夏バテ予防のお昼ごはん～」というテーマで料理教室を行いました。三世代交流を目的とした料理教室で、切り方や盛り付け方など高齢者の方が子どもたちに教える場面も多くみられ、「楽しかった、またみんなで料理したい」と充実した料理教室となりました。



予告

9月12日(月)すずらん薬局高宮店で体組成測定会を開催します！

すずらん薬局高宮店にて9時～17時半まで体組成測定会を開催します。体組成測定以外にも骨密度、脳年齢も測定できます。当日は栄養相談も実施しておりますので、ぜひお越しください。

10月29日(土)すずらん薬局庚午店で健康教室を開催します！

すずらん薬局庚午店にて健康教室を開催します。今回のテーマは“脂質異常症”です。薬剤師と栄養士が薬や食生活についてお話しします。おすすめレシピの試食もありますので、ぜひお越しください。

すずらん薬局舟入店1階コミュニティルーム

『ふないる』からのお知らせ

木曜カフェ・リリーベル



◇今月のミニ健康教室の予定◇

テーマ：「血液サラサラ」

第4回(9月8日)

血液サラサラの薬について・まとめ

時間：10:30～11:30

参加費：無料



お問い合わせ・お申し込み先
すずらん薬局 本店 栄養相談室
TEL：082-247-1350

* 10月スタート！ミニ健康教室のお知らせ *

ミニ健康教室の第5弾が10月から始まります。5回シリーズで、テーマは「メタボリックシンドローム」です。健康が気になる方、お腹まわりが気になる方、メタボと診断された方などどなたでもご参加いただけます。気軽にお申し込みください。

詳細のお問い合わせやお申し込みは、すずらん薬局本店栄養相談室までご連絡ください。

TEL：082-247-1350

今月のスタッフからひとこと

まだまだ残暑が厳しい季節ですが、皆様いかがお過ごしでしょうか？しっかりと水分補給をして、乗り切りましょう☆じりじりとした暑さは和らいできたので、ぜひふないるにお立ち寄りください♪

スタッフ：渡部

「ふないる」を使ってみませんか？

すずらん薬局グループは、体組成測定会、お薬に関することや栄養に関することをテーマにした健康教室などを通じて、地域のコミュニティ活動を応援しています。

また、コミュニティルーム『ふないる』は、地域の皆様のサークル活動にもご利用いただけます。

お問い合わせは
すずらん薬局 舟入店 担当：出羽(でわ)
TEL：082-532-4193

木曜カフェ・リリーベル

広島市中区舟入南4-1-63

開店時間：毎月第2・4木曜日

10:00～15:00頃

TEL：082-532-4193

今月の
カフェは
8日
です☆



木曜カフェ・リリーベル



facebook



検索

～目薬～



目薬の正しい使い方

- ①石けんで丁寧に手を洗きましょう。
- ②顔をしっかりと真上に向けて、下まぶたを軽く引いて目薬を目の中にしっかりと入れましょう。その際、1回の量は1滴で十分です。
- ③目薬をさした後は、まばたきをせずに目を閉じてしばらくの間目頭を軽く押さえます。こうすることで薬が長く目に留まるため、効果がしっかりと得られます。
- ④目の周りについた目薬をティッシュなどで拭き取りましょう。そのまま放置しておくとかぶれの原因になるので注意が必要です。



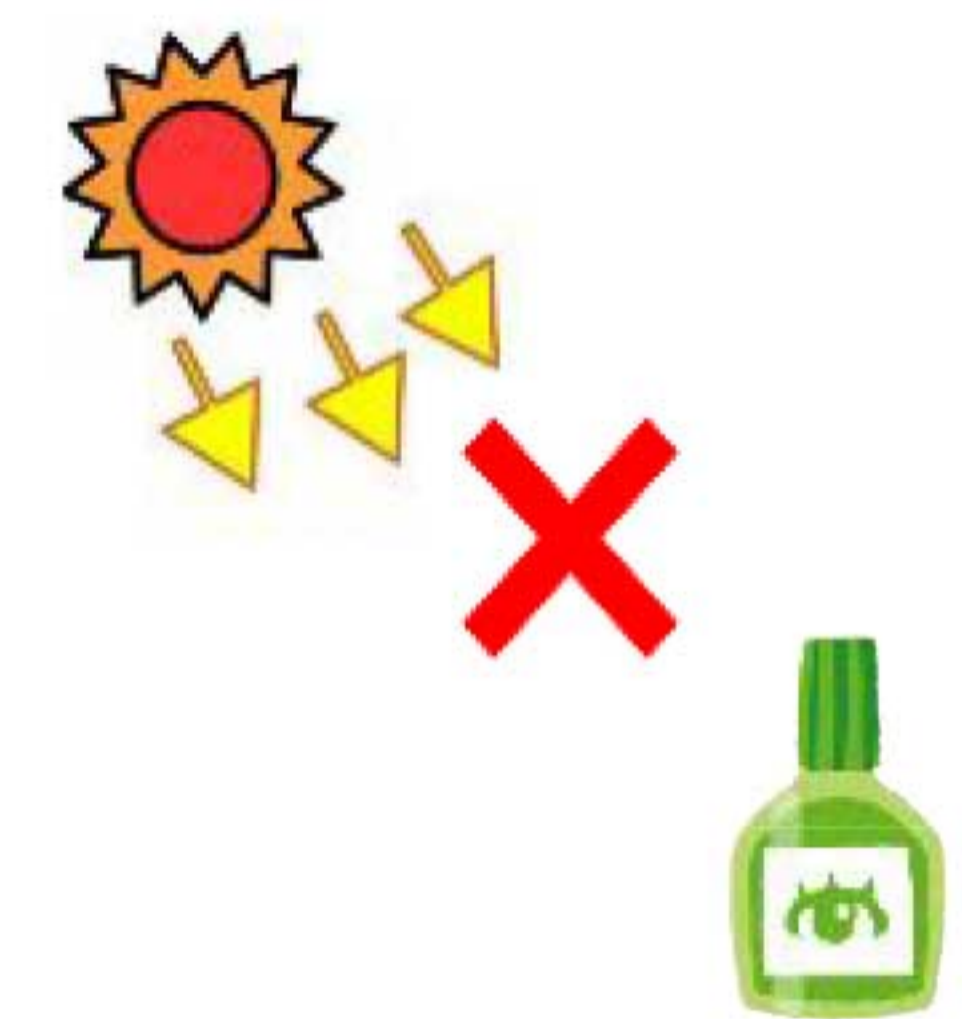
注意事項

- **目薬をさす時には、容器がまつげや目、皮膚に触れないようにしましょう**
目を傷つけたり、薬が汚れる原因になります。
- **目薬を2種類以上使う場合は、5分以上間を空けましょう**
間隔を空けずに使用することで、効き目が弱くなることがあるので注意しましょう。
- **コンタクトレンズは外してから点眼しましょう**
一般的に、目薬はコンタクトを外してから点眼することが望ましいですが、なかにはコンタクトを装着したまま使用できるものもあります。医師、薬剤師の指示に従って点眼しましょう。



保管方法について

特に指示がない場合、直射日光の当たらない涼しい場所に保管して頂ければ問題ありません。しかし、冷所での保管が必要となるものもあります。その場合は、凍らないよう注意して冷蔵庫で保管しましょう。また、開封後は1ヶ月を過ぎると衛生上好ましくないため、1ヶ月を目途に使い切るようにしましょう。



★次回のテーマは、**気管支炎** を予定しております。

お知らせ

- ◎お薬手帳をお持ち下さい。
- ◎栄養相談を実施しております。（予約制）
食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。
- ◎当薬局では、広島大学病院、広島市民病院、県立広島病院、広島赤十字・原爆病院、広島鉄道病院等、すべての病医院の処方せんを受け付けております。
- ◎バックナンバーは、インターネットに掲載しております。こちらもご覧下さい。

すずらん薬局

検索