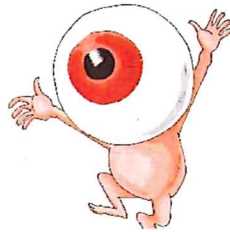


ドライアイ コロナで増加

ドライアイとは、目を守る涙の量が不足したり、成分のバランスが崩れたりすることで角膜の表面に涙が均等に行き渡らなくなり、乾燥状態になって角膜に傷ができる病気です。



角膜表面の涙には、まつげの奥の「マイボーム腺」から分泌される油脂でできた油層が外側にあり、内側には、角膜から離れないよう粘り気のあるムチンと呼ばれる物質や、栄養分を含む水でできた層があります。これらの層はまばたきをするたびにでき、バランス良く働いて角膜を保護しています。しかし、ドライアイになると涙が減ったり、各層のバランスが崩れたりして角膜に傷が付いた状態になってしまいます。その結果、目が乾いた感じがする・目がしょぼしょぼする・物がかすんで見える・文字がぼやける・目の表面がごろごろする・目の表面が痛む・目が疲れるといった症状が現れます。

こうしたドライアイの症状を訴える人は、コロナ禍でマスク着用が日常化してから確実に増えたと言われています。マスクと顔の隙間から漏れた呼気が目に当たり、角膜が乾きやすくなるのが原因です。

コロナ禍ではドライアイの他の原因も増えています。一つは目の酷使です。テレワークやオンライン授業でパソコンなどの画面を長く見続け、まばたきが減ったりすることで角膜が乾きやすくなってしまいます。もう一つは感染への不安やストレスの蓄積です。自律神経のバランスが崩れ、涙が減ったり、マイボーム腺の働きが悪くなったりします。

角膜はコロナ禍でのマスク着用、目の酷使、ストレスで「三重苦」の状態とも言えます。

こうした状況を改善するには、普段から自分でできる対策やケアを怠らないことが重要です。例えばマスクは、鼻に当たる部分や目の下の部分を顔に密着させ、隙間を極力減らすことがドライアイの予防になります。パソコンやスマホなどを使う際は、目を見開かないよう画面を目より下の方に置き、1時間作業したら5分休むなど長時間の連続利用を避けることがお勧めです。また、入浴や軽いストレッチで心身をリラックスさせ、涙を出やすくすることも大切です。ドライアイのための点眼薬もありますが、防腐剤を含むものが多いので、使いすぎないように用法をしっかりと守るようにして頂きたいと思います。

実証！！「笑い」でストレス減！

キリンホールディングスは、「笑い」が脳の認知機能を改善させ、ストレスを抑える効果があるとの研究結果を発表しました。笑いが生まれる漫才の動画を見ると脳内の血流が増えるなどの効果を確認したということです。

研究には吉本興業と浜松市が参加し、近畿大医学部の心療内科部門が監修しました。研究は、40～65歳の男女25人に、人気コンビ「ミルクボーイ」の漫才と、新人コンビの漫才の動画を見た後の計算の早さや記憶力などを比較する方法で実施されました。

結果は、ミルクボーイの動画を見た後の方が、課題を行う際の集中力が向上して回答が早くなったほか、脳の活性化に繋がる前頭葉の血液量が約2.7倍に増えたということでした。さらに、リラックスしたときに働く副交感神経の活動が上昇し、心理的ストレスの指標とされる唾液中の消化酵素「アルファアミラーゼ」の活性化も抑制されていることが分かりました。

古くからユーモアや笑いは脳や心に良い影響があると考えられていましたが、キリンによると、産官学が協力して検証を試みたのは日本で初めてだそうです。今後は吉本興業と連携し、「笑い」に着目したサービスの開発を目指すということです。



<今週のオススメレシピ♪サバ缶 de チゲ風キムチスープ★>

【材料(2人分)】 サバ水煮缶(1缶) ニラ(1/2束) えのき(1/2袋) 絹ごし豆腐(150g)
白菜キムチ(100g) 和風だしの素(大さじ1) みそ(大さじ1)



- 【作り方】 ①ニラは5cmの長さに切り、えのきは根元を切り落としてほぐす。豆腐は食べやすい大きさに切る。
②鍋にサバ缶(汁ごと)・キムチ・水(2カップ)・だしの素を入れて火にかけ、煮立ったらみそを加えてよく混ぜる。
③①を加え、再び煮立ってから2分ほど、えのきに火が通るまで煮たら、出来上がり！