

## 麦粒腫(ばくりゅうしゅ)とは何か

「めばちこ」「めいぼ」など地域によって様々な呼び名がある「ものもらい」ですが、医学的には「麦粒腫」というのが正式な名称です。家族や友人への感染を気にする人がいますが、人にうつることはありません。



麦粒腫は、細菌感染によって起きる炎症で、原因となるのは身の回りに存在するブドウ球菌など一般的な細菌です。感染場所によって2つの種類に分けられ、まぶたの内側にある脂を排出する「マイボーム腺」に感染した場合を「内麦粒腫」、まつげの根元にある汗や脂を出す腺に感染した場合を「外麦粒腫」と呼んでいます。

初期の麦粒腫では、まぶたの一部が赤く腫れて、軽度の痛みやかゆみが生じます。腫れの大きさは個人差があり、ゴロゴロとした異物感を感じる場合もあります。症状が進むと、赤み、腫れ、痛みが強くなっていき、化膿が進むと破れて膿が出て、その後は自然と治癒していきます。

麦粒腫の場合は原因となっている細菌を退治するため、抗生剤の目薬や飲み薬を使います。通常、数日で症状が改善します。目薬は、ドラッグストアで市販されているものもありますが、痛みが強い時は眼科の受診をお勧めします。化膿が進んでいる場合、切開して膿を出すこともあります。症状の悪化を防ぐため、汚れた手で目をこすらないよう気を付けて下さい。

麦粒腫は大人から子どもまで、性別や年齢に関係なくかかる病気です。規則正しい生活を送るよう心がけている人や健康な人が突然発症することも多く、完全に予防するのは難しいです。

ただし、目の周りの汚れが多い人、脂の排出が多い人はかかりやすいとされているので、洗顔などで目の周りを清潔に保っておくことが重要です。

目のできものの中には、「脂腺がん」という悪性の腫瘍もありますので、麦粒腫だと思っても、治りが悪い場合などは、病院に相談するようにしてください。

## <今週のオススメレシピ♪厚揚げのトマトしょうが焼き★>

【材料(2人分)】厚揚げ(1枚) トマト(1個) 玉ねぎ(1/2個)

しょうが(1かけら) しょうゆ(大さじ1.5) みりん(大さじ1) 砂糖(大さじ1/2)

【作り方】

①厚揚げ・玉ねぎは幅1cmに切る。トマトは1cm角に切る。

しょうがはすりおろす。

②フライパンにサラダ油を熱し、厚揚げと玉ねぎを焼く。

③しょうが・しょうゆ・みりん・砂糖を混ぜて、②に回し入れ、

煮立ったらフライパンを揺すりながら厚揚げの上下を返す。

つやが出てしっかりとからんだら、トマトを加え、さっと炒めて出来上がり!



## 懐かしい思い出が脳を刺激する!

昔のことを思い出して懐かしさに浸ることは、後ろ向きなことのように思う人もいるかもしれませんが、過去を懐かしく思い出すことは決して現実からの逃避でもネガティブなことでもありません。むしろ積極的に回想することで、脳の健康を維持する様々な効果があることが分かっています。

そもそも脳は、「新しいことを知りたい!」「学びたい!」という知的好奇心をかきたてるのが大好きなのですが、昔のことを思い出すことも脳の様々な領域を使うため、同等の刺激になると言われています。

過去を懐かしく思い返すことで得られる効果のひとつが、ストレス解消です。昔を思い出して懐かしむことはとにかく楽しく、何とも甘酸っぱいような幸福な気持ちに包まれるものです。この理屈抜きに「楽しい」「幸せ」と思う感情は「主観的幸福感」と呼ばれていますが、脳にも心身にもよい影響を与えてくれます。この主観的幸福感が高くなるほど心身へのストレスレベルが下がり、生活習慣病のリスク低減に繋がることも分かっています。

また、それ以上に注目したいのが、過去を回想しているときに働く脳の領域が、未来を想像するときに働く脳の領域と一致するということです。人間は多大なストレスがかかると気持ちの切り替えがなかなか難しい時もあります。そんな時、懐かしいと思う感情をうまく利用すると、脳が感じているストレスが和らぐとともに幸せな気持ちが生じ、新たに前に進もうという気持ちが高まることがあります。この「幸せの自家発電」ともいえるメカニズムが、懐かしさが脳を元気に健やかに保つと考えられている理由です。

